

食育ひろば

2013年もいよいよ終わりに近づいてきました。12月22日は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い「冬至」です。冬至に向かって、日に日に暗くなるのが早くなり、寒さが増してきます。寒さに負けないよう、しっかりと食事を摂り元気に年越しを迎えましょう。

旬のたべもの

かぼちゃ

かぼちゃは夏が旬の食べ物ですが、冬至の頃まで、おいしく食べられる野菜です。冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず風呂に入ると「かぜをひかない」といわれています。

みかん

旬のみかんはビタミンCをたっぷり含んでいます。すっぱい成分のクエン酸は、疲労回復に役立ちます。果肉を包んでいる袋や白い筋の部分には食物繊維や、病気を予防する成分も含まれています。

だいこん・かぶら

ビタミンCが多く消化酵素を含み、胃の消化吸収を助けます。根は煮物・葉は炒め物や汁物にできます。根はビタミンCを含み、葉は緑黄色野菜となり栄養満点の野菜です。

ブロッコリー

ビタミンCはもちろん鉄分も含む優れた野菜です。つぼみよりも茎のほうが栄養価が高いので、つぼみとともに調理しましょう。茎の部分は皮を剥いて調理すれば、食べやすくなります。

かぜのときのおすすめメニュー

(ビタミンC・ビタミンB1をとろう
(ポテト・豆腐・卵・南瓜・人参など))

～ かぶの牛乳がゆ ～

温かく、消化のよいメニューです

<材料> 2人分

かぶ 200g
湯 200cc
コンソメ 1個
かぶの葉 50g
牛乳 50cc
塩 少々
ごはん 150g

<作り方>

①かぶは皮をむき、4つのくし形に切る。
②かぶの葉は茹でて水で冷まし、細かく切る。
③鍋に湯・コンソメ・かぶを入れて煮込み、やわらかくなったら、かぶをつぶし、牛乳を加えて味を整える。ごはんをくわえてひと煮立ちさせる。
④③を盛り付け、②を飾る。

旬の食べ物は、その季節にあった働きがあります。冬野菜には体を温める働きがあり、シチューや鍋など煮る料理に向いた野菜がたくさんあります。鍋ものやシチューは栄養を残すことなく頂ける冬にもってこいの料理です。

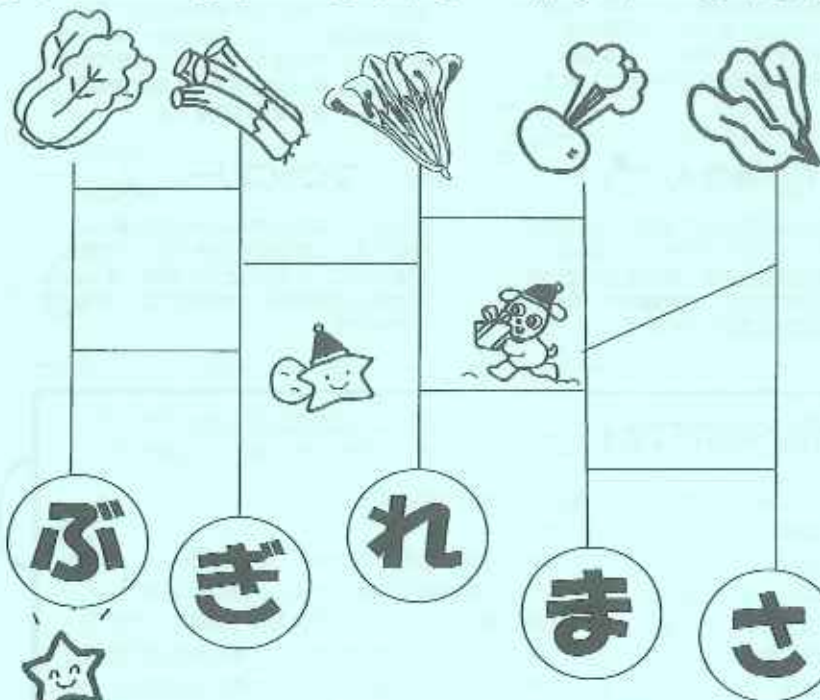
未来の元気を創造する
富士フーズ株式会社

みゆの やさいを いえるかな?

あみだくじの さいごに ○のなかに はいる

ことばが でてくるよ!

はく○い ね○ こつな か○ら ほう○んそう



やさいの なまえ ぜんぶ いえたかな?