



# 給食だより

H29. 12月 うとほいくえん

## 知っておきたい冬野菜の効能

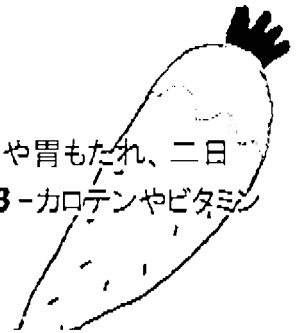
旬の食材は、栄養とおいしさがいっぱいです。特に冬の野菜はβ-カロテンやビタミンCが多く、免疫力アップや健康な皮膚・粘膜の保護、老化予防の効果が期待できます。それに根野菜にはカラダを温める働きがあります。

### 冬野菜の種類と効能

#### ☆大根

根には消化酵素のアミラーゼを豊富に含み、たんぱく質の消化を促進して胸やけや胃もたれ、二日酔いなどに効果を発揮します。また皮の部分にはビタミンCが多く、葉の部分はβ-カロテンやビタミンC・カルシウムなどが豊富に含まれています。

■おすすめメニュー：ぶり大根・ふるふき大根



#### ☆白菜

寒い季節に甘味が増えます。白菜の芯にはビタミンC・カルシウム・β-カロテンが含まれ、カラダを温める作用があります。ビタミンB1が多く含まれる豚肉と合わせると風邪予防にも効果が期待できます。

■おすすめメニュー：豚肉と白菜の重ね煮・白菜のお浸し



#### ☆ほうれん草

冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すと言われます。β-カロテンやビタミンC・鉄分、風邪予防や肌荒れ防止に有効です。そのほかにもビタミンB1・B2・カルシウムなどのビタミン類も豊富に含まれていて消化もよい食材です。

■おすすめメニュー：ほうれん草のお浸し・ほうれん草のクリームスープ



#### ☆小松菜

ほうれん草の約5倍のカルシウムを含みます。ビタミン類も豊富で、ビタミンA・Cは小松菜100gで1日の所要量を満たすことができます。また豊富なβ-カロテンは、免疫力向上や粘膜強化にも効果があります。

■おすすめメニュー：小松菜と油揚げの和え物・小松菜と干エビ炒め



冬が旬の食材を上手に日々の食生活にとり入れ、寒い冬を乗り切りましょう♪♪

