



# 給食だより



あけましておめでとうございます。

冬は気温が下がり空気が乾燥しているため、空気中のウイルスが活発化して風邪をひきやすくなります。しっかり食べて、風邪に負けないからだを作り、元気なスタートを切りましょう。

## 『旬』を大切に ～冬～

### 代表的な冬の食材

○大根



○小松菜



○カリフラワー



○ハマチ・イナダ

○ぶり



○かぶ



○水菜



○みかん



○あんこう

○ワカサギ

○白菜



○ほうれん草



○いよかん



○タラ



○ズワイガニ

○白ねぎ

○ブロッコリー



○ゆず

○ふぐ

○牡蠣

冬野菜で寒い冬を乗り切ろう！

### 冬野菜に含まれる栄養素の役割



#### 免疫力を高める

★β-カロテン



鼻やのどの粘膜を乾燥から守り、ウイルスの進入を防ぐ

★ビタミンC



白血球の働きを活発にして、進入したウイルスと戦う

#### からだを温める

★ビタミンE



★アリシン(ねぎの辛味成分)

血行をよくする



鉄(血液の主要成分)の吸収を促進する

冬野菜は  
どうして甘い？

普通の水は0℃で凍りますが、砂糖水になると凍る温度は低くなります。大根・にんじん・ほうれん草などの冬野菜は、寒さで凍らないように葉や根の中の糖分が増えます。そのため、甘みが増すのです！！

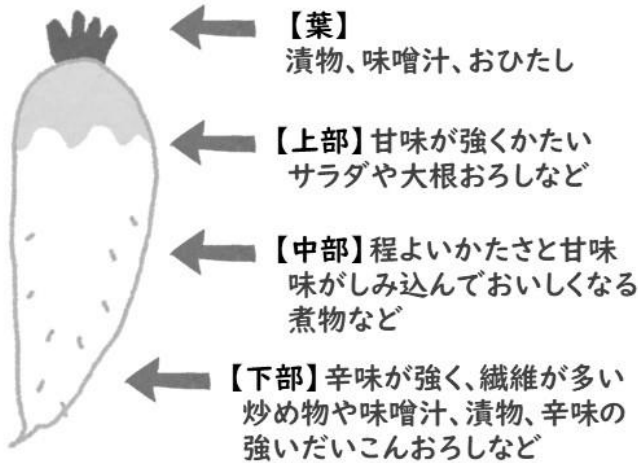
冬の代表的な料理“お鍋”は、具材も出汁もバリエーションが豊富です。温かい鍋料理は、からだがポカポカ温まり、野菜から溶け出した成分も汁ごと食べられるので、栄養満点のおすすめメニューです。

家族みんなでお鍋を囲んで、冬の食材を楽しみましょう。

# だいこんを食べよう

日本のだいこん生産量は世界一です！  
さらに、世界で栽培されているだいこんの9割は日本で消費されているといわれています。

## おいしく食べよう



## 選ぶポイント

1. 重く、表面のきめが細かいもの
2. ひげ根が少なく、曲がっていないもの
3. 葉の切り口に「す」が入っていないもの

## おろし方で変わる辛味

上下にすりおろすと、水分が出にくく  
辛味成分を閉じ込めるため、辛味が  
強くなる

「の」の字を描くようにすりおろすと水分  
が多く出て、辛味が弱くなる



## おすすめ旬の料理



## フルーツなます



【材料】(3人分)  
大根(上部) 1/4本(200g)  
にんじん 3cm(40g)  
塩 小さじ1/2  
りんご 1/4個

### ◎甘酢◎

酢 大さじ1.5  
砂糖 大さじ1  
塩 少々



### 【作り方】

- ① 大根・にんじんは千切りにして合わせ、  
塩をもみ込んでしばらく置き、水気をしっかり  
しぼる。
- ② りんごは細切りにする。
- ③ 甘酢を作り、①・②を和えて味を  
なじませる。

※みかんや干し柿などの果物でも作れます。

