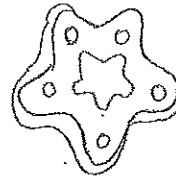


30年12月号



西東京市立芝久保保育園

こどもの食事だより

今年も瞬く間に過ぎ、あっという間に最後の月になりました。冬も本番。空気が乾燥し、寒い日が続きます。風邪をひきやすくなる時期なので、たっぷりのお野菜でビタミンを沢山とって、冬を元気に乗り切りましょう。

冬が旬のお野菜は、寒さに耐えるために糖분을沢山たくさん蓄えています。ビタミンも豊富です。体を温めてくれる効果もあります。



旬の野菜

大根、人参、ごぼう、などの根菜類。里芋、山芋、さつまいもなどの芋類。キャベツ、ブロッコリー、白菜、ほうれん草、小松菜、春菊、にら、などの葉物野菜。

おすすめ野菜！

ごぼう



食物繊維とオリゴ糖が豊富に含まれています。私たちの腸内細菌のバランスを整えてくれ、便秘に効く野菜です。

サラダやすき焼、お鍋、みそ汁、筑前煮など幅広く使えるお野菜です。

小松菜



ビタミンAやCが豊富に含まれています。カルシウムはほうれん草の5倍も含まれています。β-カロテンやビタミンB1、B2、Cなど粘膜や皮膚を守ってくれる栄養素が多く含まれていて、風邪予防に最適です。青菜チャーハンやみそ汁、翡翠炒め、おひたし、お鍋に最適です。

お鍋やカレー、シチュー、グラタン、などに冬野菜をどうぞ。

柔らかく煮たお野菜は味もしみもよく、沢山食べられます。また、冬野菜とお肉やお魚のホイル焼きもおすすめです。蒸し焼きするため、栄養も逃げず、中身が見えないのでわくわく感を演出できます。

