



鏡西部小学校

冬が旬の食べ物で体を温めましょう

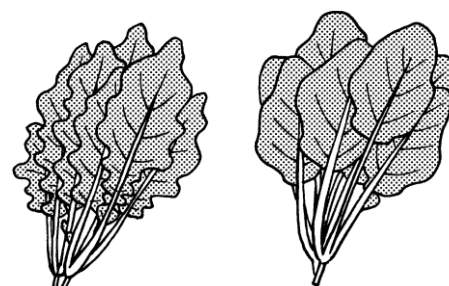
冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。



もうすぐ冬休みです。冬休みは、大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会も増えます。この機会を利用して、大みそかや正月の行事食の由来などについて、家族で語り合ってみてはいかがでしょうか？ また、家庭の味や地域ならではの料理について話してみるのもよいでしょう。

青菜のおいしい季節です

冬は、ほうれんそうやコマツナなどの青菜が旬です。青菜には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培などにくらべて栄養価も高く、味もおいしいので、たくさん食べるようにしましょう。



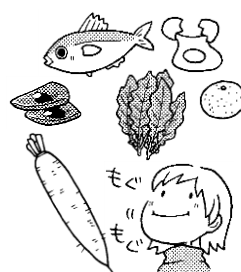
みかん

手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

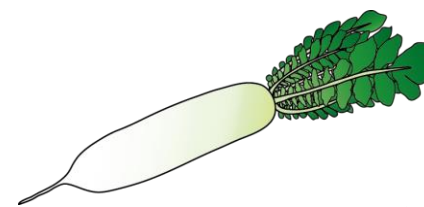
寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。



季節の食べ物 冬

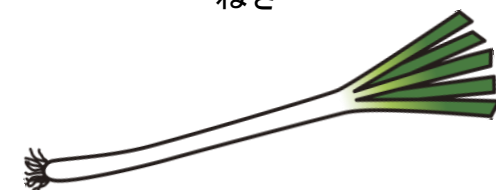
だいこん



冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

季節の食べ物 冬

ねぎ



ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

あなたは指先 ちょこっとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていますか？ これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんですっかり手を洗う習慣をつけましょう。



クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分？

①上の方

②真ん中

③先の方



答え：③先の方

だいこんは全国各地でつくられていて、地域によっても若干旬が違いますが、だいたいになると甘みが増してきます。だいこんは上の方にいくにつれ、辛みが弱くなっています。ですから先の部分は辛みが強いので、薬味などに適しています。