

食育だより



12月 no. 8

小鹿野高校

だんだんと寒くなってきましたね。体調を崩している人も多いかな。温かい飲み物やお鍋などが美味しく感じる季節です。「お鍋」は栄養たっぷりの食べ物です。家族みんなでお鍋を囲んで食事が出来たらいいですね(^^)v



1. かぜの時の食事

なべ物は、かぜのひき始めによい食べ物です。ひとつのなべに魚や肉、野菜など、多くの食品を入れることができ、いろいろな栄養素をとることができます。また、煮ることで野菜のかさが減って、生のまま食べるより、たくさん食べることができます。さらに温かいものを食べることで、体の中から温まります。

茶わん蒸しはのどごしがよいので、せきが出る時やのどが痛い時によい食べ物です。ゼリーなども、のどごしがよく、のどがはれてしまって痛くても食べることができます。また、熱がある時は、アイスクリームなどの体を冷やしてくれる食べ物もよいでしょう。



2. 旬・冬食材

沢山とれておいしく、栄養たっぷりの時季の食べ物を「旬」といいます。

白菜は漬物やなべ物によく使われています。塩分を体の外に出してくれるカリウムなどが多い食品です。だいこんは年中出ていますが、甘みがあるのは旬の冬です。白い根の部分は淡色野菜ですが、葉は緑黄色野菜です。葉も残さず食べましょう。こまつなは、東京の小松川でつくられていた野菜なので、「こまつな」と名前がついたといわれています。こまつなは、成長期にとりたい鉄やカルシウムが多く入っています。加熱するとかさが減って、たくさん食べられます。これらはすべて冬が旬の野菜です。

★簡単レシピ★ほっこりスープ(2人分)

<材料>・キャベツ 100g ベーコン 30g 玉ねぎ 1/4 個 コンソメ顆粒小1 塩こしょう水 400ml

1. ベーコン、玉ねぎは薄切り、キャベツは食べやすい大きさにする。
2. 鍋に1と顆粒、水を加え5分煮込む。
3. キャベツをさらに加え煮込み、塩こしょうで味を調べて完成！



作って
みよう！