



11月給食だより

冬の野菜をたべよう！！

冬に美味しい野菜とは？

冬の野菜は甘みもでて、やわらかくおいしくなってきます。

寒い冬には体を温める野菜（根菜類）でポカポカ栄養たっぷり♪

寒さに負けないよう緑黄色野菜を、しっかりととりましょう。

冬場は、基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源となるものを好みます。この消化・吸収・代謝を効率よくするためにも、野菜・海藻・果物・乾物をとるように心がけましょう。

朝・昼しっかり食べて、夜は軽く消化の良いものをもって、睡眠を十分にとりましょう。

旬の野菜をたべよう！

- | | |
|--------|---|
| 小松菜 | おひたし・ごまあえ・卵とじ煮など、やわらかくて甘くておいしい！ |
| れんこん | 筑前煮などコトコト煮てもおいしいですが、さっぱりと甘酢で味付けしてもおいしいよ！ |
| カリフラワー | ブロッコリー同様、花を食べるやさいです。ゆでてサラダもおいしい。 |
| 白菜 | 霜にあたってからの白菜は柔らかくて甘くて、ぐっとおいしくなり、スープもおすすめ♪ |
| ブロッコリー | 緑が鮮やかです。おかかと和えておひたしにしたり、サラダ、チーズ焼きなど、何でもオッケー！！ |
| 大根 | みそ汁や煮物はもちろん、生でサラダやごま酢和えにすると歯ごたえも楽しめます。 |

