



食育だより



2023年12月

河内中学校

冬野菜を食べて寒い冬を乗り切りましょう

朝晩の冷え込みも強くなり、一気に秋が深まり冬へと季節が変わりそうです。これからの季節は、冬野菜がおいしくなってきます。冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、野菜に含まれている水分量を減らし、細胞に糖を蓄えるため、糖度が高い野菜が多くなります。そのため、食べた時に甘くておいしいと感じるのです。身体を温めてくれる冬野菜を食事に取り入れ、風邪などのウイルスに負けない身体作りを心がけましょう。

【代表的な冬野菜】

ほうれんそう

1年中スーパーなどで見かける「ほうれんそう」の旬は冬。夏と冬に収穫された「ほうれんそう」の栄養素を比較してみると、冬の「ほうれんそう」のビタミンCの量は100g当たり60mg。夏の「ほうれんそう」は100g当たり20mgと、冬のほうが約3倍も多く含まれています。



はくさい



ねぎ

ブロッコリー



しゅんぎく



だいこん



12月4日(月)は『お弁当の日』です



栄養バランスの良いお弁当を作りましょう。キーワードは『五』です。

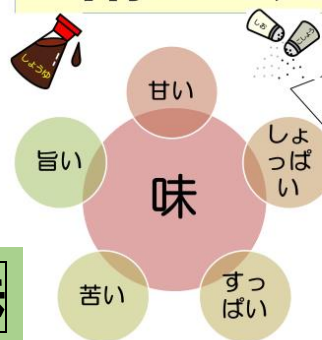
5色で、栄養のバランスを！

白	ごはん 芋類	炭水化物
赤	トマト にんじん	ビタミン
緑	ほうれん草 ブロッコリー わかめ	ビタミン 無機質
茶黒	肉・魚・のり ひじき・大豆	たんぱく質 脂質・無機質
黄	卵 かぼちゃ	たんぱく質 ビタミン

色

味

味付けにも、ひと工夫！



いろいろな味を生かして！
同じ味付けにならないようにするのがベスト！

五

法

ポイント

調理法も考えよう！

揚げる 炒める 煮る

ゆでる 蒸す

調理法が重ならないように！
特に油の料理に注意！

おいしいお弁当を作るポイント

- 1 中までしっかり加熱
(中途半端は、食中毒の原因に)
- 2 水分が出ないように気をつけて
(調理の最後に汁気を飛ばすとおいしくなる)
- 3 マヨネーズは傷みやすいので要注意
(半熟卵も要注意)
- 4 脂肪分の少ない肉やベーコンを
(冷めると脂肪分が固まってベタベタした食感に)
- 5 詰める時は、料理が冷めてから