

小学校

2月9日の
ときめき給食

- ごはん
- 冬のあったか根菜鍋
- メヒカリの唐揚げ
- つくねとれんこんの生姜あんかけ

こんかい
今回のときめきポイント



こんかい
今回のテーマは「冬野菜」です！

ふゆやさい 冬野菜とは？



しゅん やさい
旬をむかえる野菜は、
えいようか たか きせつ
栄養価が高く、その季節に
ひつよう えいようそ
必要な栄養素をたっぷり含んでいます。

ふゆ しゅん やさい ふゆやさい
冬に旬をむかえる野菜（冬野菜）を食べると、血の
なが なが からだ あたた はたら
流れがよくなり、体を温めてくれる働きがあります。
めんえきりよく たか かぜ よぼう
免疫力も高めてくれ、風邪を予防してくれます。

また、ふゆやさい さむ こお やさい
冬野菜は寒さで凍ることがないように、野菜
じしん どう
自身に糖をためこむので、糖度が高く甘い野菜が
おほ
多いです。

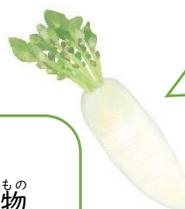
ふゆやさい しゅるい 冬野菜の種類



はくさい
あじ くせがなく、なべもの、
いたもの つげもの
炒め物、漬物などいろいろ
な料理に合います。



しろねぎ
つちも しろ
土を盛り、白い
ぶぶん おおくなるよう
に育てられます。
にこむとあま
煮込むと甘くなります。



だいこん
おでんのような煮物にすると
あまがまし、サラダや酢のものに
してもさっぱりとおいしく食べ
られます。



しょうが
すこから
少し辛みがありますが、その
から辛みには体を温める効果があり
ます。



れんこん
はすの地下茎が大きくなったもの
です。おなかの調子を整える食物
繊維がたくさん含まれます。