

中学校

2月9日の
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん
- 冬のお茶
- 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



今回のテーマは「冬野菜」です!

冬野菜とは?



旬をおかえる野菜は、栄養価が高く、その季節に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。

冬に旬をおかえる野菜(冬野菜)を食べると、血行がよくなり、体を温めてくれる働きがあります。免疫力も高めてくれ、風邪を予防してくれます。

また、冬野菜は寒さで凍ることがないように、野菜自身に糖をためこむので、糖度が高く甘い野菜が多いです。

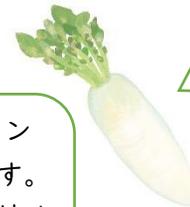
冬野菜の種類



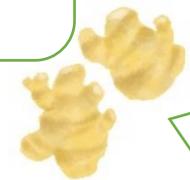
白菜 カロテン、ビタミンC、葉酸が多く含まれます。味にくせがなく、鍋物、炒め物、漬物などいろいろな料理に合います。



白ねぎ 土を盛り、太陽にあてず、白い部分が多くなるよう育てられます。煮込むと甘くなります。



大根 消化を助ける酵素が多く含まれています。おでんのような煮物にすると甘みが増し、サラダや酢の物にするとさっぱりと食べられます。



しょうが しょうがに含まれる辛み成分には血行を良くし、体を温める効果があります。魚や肉の生臭さを消す効果や殺菌効果もあります。



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。