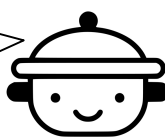


食育だより

12月
平成24年度



12月の目標：旬の弥彦産野菜を食べて、かせ予防をしよう！



十一月の給食にはおなじみの野菜がたたくと登場します。旬の野菜にはかぜ予防に効果的なビタミンCが多く含まれています。野菜は「生で食べる」ことが必要な食品です。（区民におもてなしの食生活は、野菜をたたくと食べるだけでなく、生で食べることも大切です。）



茎に弾力感があり、しっかっているもの。

葉の色が鮮やかで、刃先がピンと張っているもの。

ほうれんそう

根の切り口が大きく、みずみずしいもの。

給食では

4日 みそ汁
5日 ソテー
11日 アーモンドあえ
に使用します！

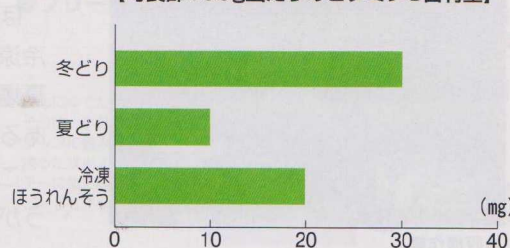
旬は
大切な
季節ですね！

ひとこと

夏と冬でビタミンCの含有量が変わります

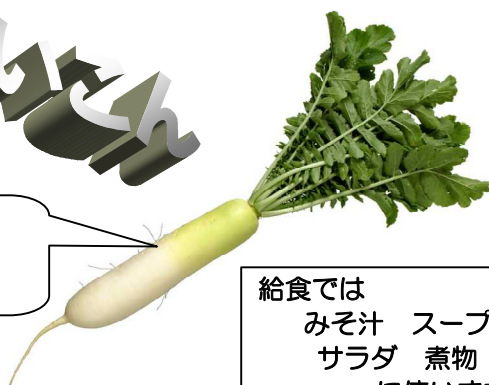
ほうれんそうは、1年中お店で購入できますが、夏と冬のほうれんそうでは、栄養成分に差があります。日本食品標準成分表2010によると、夏どりのほうれんそうより、本来旬の時期である冬どりのほうれんそうの方が、ビタミンCは3倍多くなります。植物は低温になると耐寒のために、糖等の濃度を上げて凍りにくくなる性質があります。このため、糖やビタミンCの含有量が増加して、よりおいしくなるのです。旬の時期に収穫し、凍結した冷凍ほうれんそうの方が夏どりのほうれんそうよりビタミンCは多く含まれています。

【可食部100g当たりのビタミンC含有量】



だいこん

白くハリがあり、ずっしりと重いもの。



給食では
みそ汁 スープ
サラダ 煮物
に使用します。



↑給食で「使い分け」はできませんが…ご家庭で、ぜひ試してみてください！

ねぎ

「ねぎが苦手～」という人は多いですが…食べると体があたたまりますよ！

乾燥して、フカフカしたものは避ける。



表面がなめらかで、よくしまっているもの。

調理の豆知識
COOKING POINT

ねぎに含まれる硫化アリルには、血行をよくして体を温める作用があります。さらに肉や魚の生臭さを消す働きもあるので、肉や魚との相性は、栄養の面でも味の面でもバツグンといえます。

ねぎは主に薬味や鍋の具として使われますが、長く加熱したり水にさらし過ぎると効能は減少してしまうので注意しましょう。



ねぎには、ビタミンA・Cや硫化アリルが含まれているので、風邪の予防に効果あり

キャベツ

はくさい

どちらも
ビタミンCが
たっぷり！



と



も弥彦産です！