

12月の給食だより

《冬野菜を味わおう》

大根

大根に含まれる消化酵素やビタミンCは熱に弱いので、**生で食べる**のがおすすめです。葉には**カルシウム**が豊富なので、細かく切って炒め物に加えるなどして活用を。

見分けポイント

- ①ずっしりと重い
- ②ハリつやがある
- ③叩くとコンコンと澄んだ音がする

にんじん

にんじんのオレンジ色には **β -カロテン**(体内で**ビタミンA**に変化)が詰まっています。

β -カロテンは皮のすぐ下に多いので、良く洗う・あるいは無農薬のものを選んで皮ごと食べるか、皮をむくときは薄く。油で調理した方が吸収が良くなります。

見分けポイント

- ①重みがある
- ②皮につやがある



れんこん

切ると糸を引くのは**ムチン**という物質によるもの。食事による**血糖値の急激な上昇を抑える**効果があります。

ビタミンCも多く含みますが、ビタミンCとムチンは水に溶け出すので、**変色防止の酢水**さらしは短時間に。

見分けポイント

- ①ずんぐりして重い
- ②切り口が白い

白菜

水分が多く、カリウムも含まれているため、**体内の余分な塩分の排出や利尿効果**が期待できます。**外側の葉と芯にはビタミンC**が多く含まれています。

見分けポイント

- ①葉の巻きがしっかりしている
- ②すきまなく詰まっている
- ③芯に黒い斑点がない

冬至にはかぼちゃを

1年で最も日が短い日である冬至。かぼちゃは夏野菜ですが、冬至に食べる風習があります。かぼちゃを食べる由来としては①運盛り②風邪予防③厄除け、など諸説あります。

かぼちゃには **β -カロテン・ビタミンC・ビタミンE**が豊富で、**強い抗酸化作用をもち、免疫力を高める・血行促進**といった効果が期待できます。

見分けポイント

- ①ヘタが枯れ、ヘタの周りがくぼんでいると完熟
- ②皮と果肉の色が濃い
- ③種が詰まっている

今年の冬至は**12月22日**。当院の給食でもかぼちゃ料理を予定しています。



参考 廣田孝子監修、『食材辞典』,学研
吉田企世子・松田早苗監修、『あたらしい栄養学』,高橋書店

