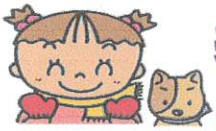


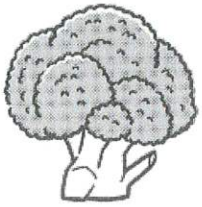
きゅうしょくだより

江上保育園2025年　12月号

冬は旬の野菜

食べ物がたくさんとれて、多く出回る時期を旬といいます。この時期は、おいしくて栄養価も優れているといわれています。冬が旬の野菜をみてみましょう。

だいこん
さまざまな料理に使われる野菜で、葉にはカロテンが多く含まれています。



ブロッコリー
つぼみと茎の部分を食べる緑黄色野菜で、ビタミンCが豊富。

ほうれんそう
カロテンや鉄が多く含まれている、緑黄色野菜です。

かぶ
日本で古くから食べられてきた野菜で葉にはカロテンがたくさん含まれています。

れんこん
さくさくとした歯ごたえが特徴の野菜で食物繊維も豊富です。

ねぎ
薬味としてもよく使われます。関東は根深ねぎ、関西は青ねぎが主流です。

はくさい
大きな葉が重なった野菜で、芯の部分を煮込むとやわらかくなり、甘みが引き立ちます。

冬野菜を温かい料理で食べよう

加熱すると野菜のかさも減るので食べやすく、体も温まり、栄養素や食物繊維をしっかりととることができます。

野菜スープ

シチュー

鍋料理

年越しそば

大みそかの夜には、年越しそばを食べる習慣があります。
年越しそばはそばのように細く長く、長寿を祈って食べるようになったなど、いろいろな説があります。

旬の果物　みかん

みかんは、柑橘類の中でも皮がやわらかく、手で簡単にむいて食べられる果物です。
ビタミンCが多く、薄皮にも食物繊維が含まれているので、一緒に食べるようにしましょう。