

しゅん た もの  
旬の食べ物を食べませんか~冬編~



た もの しゅん 旬には「旬」があります。「旬」とはその食品の栄養価が一番高く、おいしい時期のことをいいます。ちいきせいさん ちいきしょうひ ちさんちしょう しんせん あんしん 地域生産・地域消費の地産地消は新鮮・安心です。

いま きせつ と しよくざい て はい 旬の食材を知って、選んで、おいしく食べませんか。



\*\*\*冬野菜は体を温める根菜類や甘みのある緑黄色野菜がたくさん出てきます。しっかり食べて寒さに負けない体を作りましょう。\*\*\*



ふゆ しよくざい 冬<sup>か</sup>の食材12~2月

だいこん

せんたん しよくもつ せんい おお 先端は食物繊維が多くて辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が弱く固いので、料理によって使い分けましょう。



はくさい 白菜

ビタミンCや食物繊維が豊富です。味にクセがないのでいろいろな料理で楽しめます。



ブロッコリー

ビタミンCが多く風邪予防に役立つ他、鉄分もたくさん含まれます。茎の部分も栄養価が高いので炒め物・サラダ・スープにも使ってみて。



ねぎ

独特の刺激臭と辛みのある野菜。疲労回復・食欲増進・発汗作用もあり、かぜの予防によい野菜です。



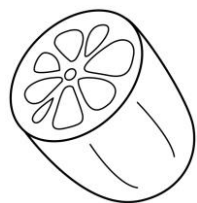
ほうれんそう

鉄分を多く含み、肉類・ごまなどが吸収を助けます。アクが強いのでさっと下茹でして使ってください。



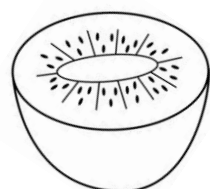
れんこん

しよくもつ せんい 食物繊維・ビタミンC・鉄分を多く含みます。シャキシャキした食感が楽しいです。煮物・天ぷら・サラダに。



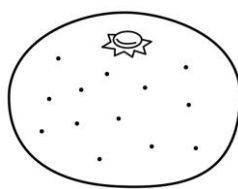
キウイフルーツ

たんぱく質分解酵素を含み、食後に最適です。ビタミンC・カリウムが多く、利尿作用や疲労回復効果があります。



みかん

かじつるい なか 果実類の中でビタミンCがとても多く、そのまま食べることができるので、栄養素を損なわずにそのままとりこめます。



さわら

ビタミン類が多く、DHAはさんまやいわしより多いと言われています。塩焼きや照り焼きも美味しいです。



かき

うみ のミルクと言われるほど栄養価が高く、鉄などのミネラルが豊富です。フライや鍋などに。

