

あけましておめでとうございます

年末年始のお休みはいかがでしたでしょうか。今年も子どもたちの元気な体をつくるため、おいしく栄養バランスのとれた給食を提供していきます。どうぞよろしく願いいたします。

## 冬野菜をおいしく食べましょう

冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、かぜをひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌荒れやかぜを吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多くとれます。

### 1日にとりたい野菜のめやす

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量のめやすとして、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい（大人）食べたいものです。食物繊維が多く、便秘を防ぐ役目もあります。



### 色のこい野菜は油が大好き

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色のこい野菜を食べるときは、油を使って料理してみましょう。カロテンは油にとける性質があり、いため物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。



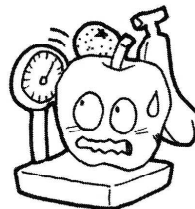
### いも類のビタミンCは加熱に強い

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも他の野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期保存にもたえる点が便利で、食卓の人気者になりました。



### 果物は野菜の代わりになりません

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、果物ばかりを食べていては肥満の原因になりかねません。



## 鍋料理で野菜のある食卓を！

冬は身体を温めてくれる「鍋料理」が美味しい季節です。鍋料理は野菜をたっぷりとれる嬉しい料理法です。冬の時期は空気が乾燥して風邪など流行しやすくなります。冬の野菜は皮膚や目、喉などの粘膜を丈夫にするビタミンAや、風邪などに対する抵抗力を高めてくれるビタミンCを多く含んでいます。野菜には独特の苦みや酸味を含むものがあるため、子どもが苦手なものもありますが、「いつかは食べられるようになる！」と思って「いつも野菜のある食卓を心がけましょう。」

