

2020

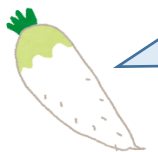
OH! BENTOU ランチサービス 0120-841-120

12月 食育 だより

今年も、残すところあと1ヶ月、日中の気温もグッと下がりがいよいよ冬本番となりました。これからの季節は、風邪やインフルエンザに負けないよう身体作りをしていきましょう！
また、ご馳走が多いシーズンでもありますので、食べ過ぎに注意しましょう。

～冬野菜を知ろう！～

冬野菜はβ-カロテンやビタミンCが多く、免疫力アップや健康な皮膚・粘膜の保護、老化予防などの効果が期待できます。寒さをしのぎながらエネルギーを蓄えて育つ根野菜には、身体を温め免疫力を高める働きがあります。寒くなって美味しさを増す冬野菜には、私たちの体を元気にしてくれる力がいっぱいです。



大根は上の方が甘味が強く、下にいく程辛味が強くなります。甘い首の部分はおろしやサラダに、中央部分は煮物などに使い分けると良いでしょう。

白ネギの白い部分にはビタミンC、緑の部分にはβ-カロテン・カルシウムが豊富に含まれています。冷えた身体を温め、疲労回復の効果が期待できます。



ほうれん草は緑黄色野菜の代表で、「総合栄養野菜」と言われています。特に冬場のほうれん草は夏場の物に比べ、ビタミンC含有量が3倍とも言われ栄養満点です。

鍋料理は栄養満点

冬は鍋物やシチューなど、温かい料理が恋しくなる季節です。肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。今回は、全国のご当地鍋を紹介します。

- カニすき (北海道)
- 石狩鍋 (北海道)
- しょうつる (秋田)
- きりたんぽ (秋田)
- 牡蠣の土手鍋 (広島)
- ほうとう鍋 (山梨)
- あんこう鍋 (茨城)
- どじょう鍋 (東京)
- ふぐちり (山口)
- ねぎま鍋 (東京)
- 牛鍋 (神奈川)
- 水炊き (福岡)
- もつ鍋 (福岡)
- すっぽん鍋 (京都)