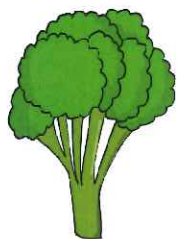


<冬が旬の野菜>

冬が旬の野菜には、ブロッコリーや大根、小松菜、白菜、れんこんのほか、ほうれん草やねぎ、かぶなどがあります。旬の食材を積極的にとりましょう。

ブロッコリー



緑黄色野菜の1つで、つぼみや茎を食べる野菜です色以外にも紫色や白色などの品種もあります。

大根



根はその他の野菜、葉は緑黄色野菜に分類されます。酵素が含まれているので、消化・吸収を助けてくれます。

小松菜



緑黄色野菜の1つで、カルシウムを多く含んでいます。

白菜



栄養が豊富なわけではありませんが、量がたくさん食べられるので、食物繊維などの補給源になります。

れんこん



炭水化物を多く含みます。またムチンという成分は胃などの粘膜を保護し、消化・吸収力を高めてくれます。

鍋物や煮物、サラダ、炒め物など

さまざまな料理に使えます！



<おすすめの食べ方 具たくさん野菜スープ>



白菜などの野菜は、加熱することによってかさが減るので、たくさんの量を食べることができます。

また、水にとけやすいビタミンCなどの栄養素は、汁物でとることがおすすめです。さらに、温かいものを食べることによって、体を温めることができます。

<もったいないの気持ちを大切にしましょう>

昔の日本では、食べ物が今のように豊かではありませんでした。そのために、限りある食べ物を丸ごと食べる工夫をしたり、米粒を一粒も残さないようにしたりしていました。そんな食べ物や自然を大切にする気持ちが「もったいない」という言葉に込められています。今は、飽食の時代とされていますが、「もったいない」という気持ちを大切に、食べ物を無駄にしたり残したりしないようにしましょう。