食育だより	12月号
（毎月19日は食育の日）	上峰小学校 給食室

野菜は、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。

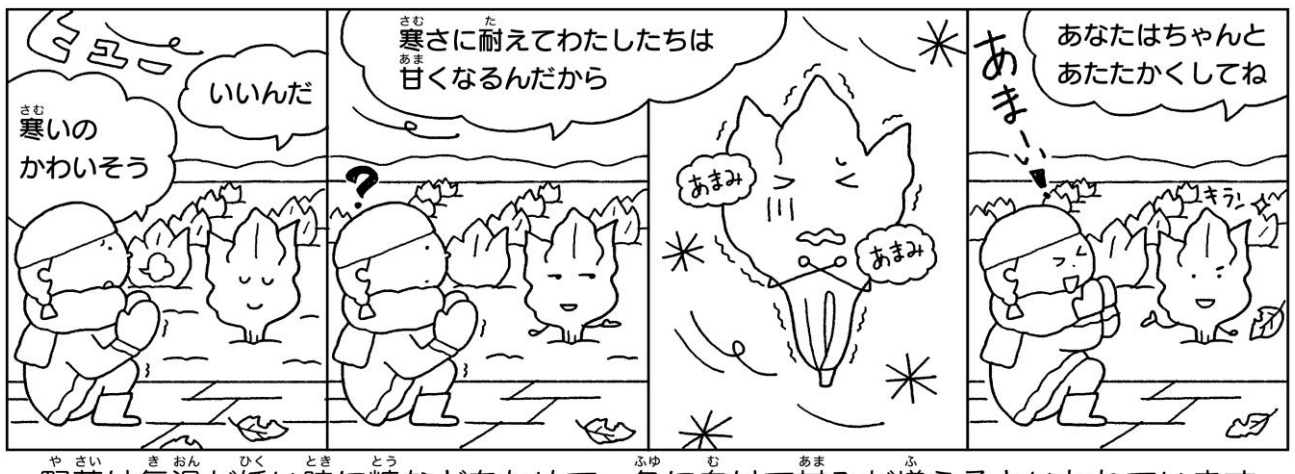
旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

れんこんの栄養と調理のポイント

れんこんのおもな栄養成分は炭水化物（でんぷん）で、ビタミンCや食物繊維なども多く含んでいます。皮をむいたり切ったりすると変色しますが、酢水につけると白く仕上げられます。

ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる



野菜は気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。ほうれんそうは寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法（寒じめ栽培）もあります。

先が見通せる

れんこんは縁起物

れんこんは、断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起のよい野菜としておせち料理などの祝いごとに使われてきました。

キャベツから発見！

ビタミンU

キャベツから発見されたビタミンで、キャベジンともいわれています。傷んだ胃粘膜組織の修復や、胃液の過剰分泌を抑える働きがあるため、胃腸薬に配合されています。キャベツのほか、レタスや牛乳にも多く含まれています。

にんじん

にんじんはβ-カロテンがとても多い野菜です。β-カロテンは抗酸化作用が高く、体内でビタミンAにかわって皮膚や粘膜を健康に保ってくれます。β-カロテンは脂溶性なので、油で炒めると吸収率が高まります。