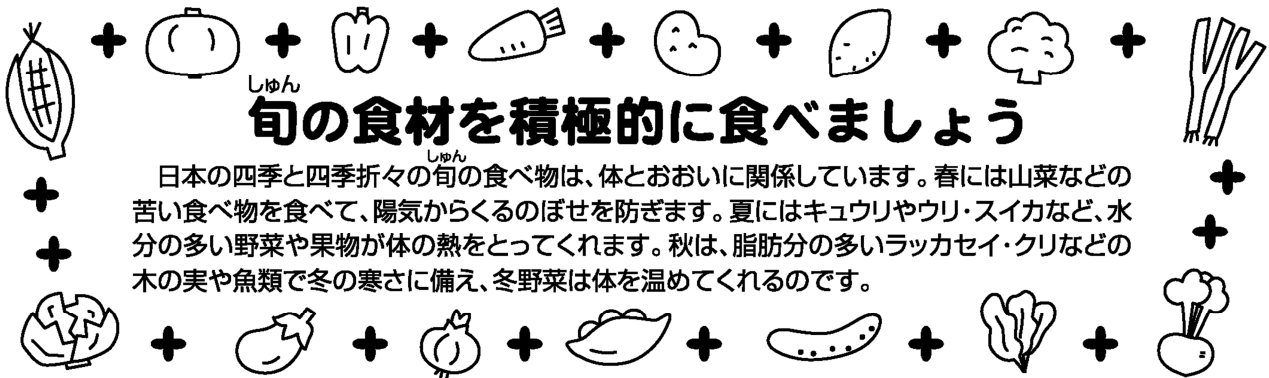


食育だより1月

令和3年1月
室蘭市 子育て支援課



旬の食材を積極的に食べましょう

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。

☆旬の小松菜について☆

小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、鉄分やカルシウムの量はホウレン草以上です。ビタミン A と C も多く含まれていて、少量の油といっしょに料理するとビタミン A の吸収が良くなります。

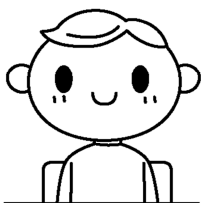
また、あくが少ないのでなべ物にはそのまま入れることが出来て便利です。

別名には冬菜・雪菜・正月菜などがあります。江戸時代から今の東京にあった小松川地方で採れる、おいしい菜っ葉と言われていました。



※食育は食べるマナーから

食べ方のお手本



背筋を伸ばしましょう。



お茶わんをきちんと持ちましょう。



はしを正しく使いましょう。