



今年も残すところ1ヵ月となりました。子どもたちの食べる量も少しずつ増えてきました。冬は風邪をひきやすい季節です。体を温める根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどで風邪を予防し、温かいものを食べて体の芯からあたためていきましょう。

冬の野菜と果物で元気に過ごそう



小松菜

ビタミン・カルシウム・鉄分に富み、風邪予防に効果的です。カルシウムはほうれん草の3～5倍の含有量。ビタミンDと一緒に調理するとカルシウムの吸収率が上がります。



大根

一年中出回っていますが、旬の冬は甘みが増します。ビタミンCが多く、消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます。



ほうれん草

緑黄色野菜の代表といわれ、ビタミン・ミネラル・鉄分を多く含みます。冬場の方が栄養価も高く、特にビタミンは夏場の3倍の含有量とされています。



ねぎ

疲労回復・食欲増進・発汗作用・消化液の分泌などの効果から、古くから風邪の特効薬として用いられてきました。



白菜

鍋物・炒め物・汁もの・煮物など様々な料理で楽しむことができます。ビタミンCを含み、柔らかい食物繊維を多く含みます。



ブロッコリー

ビタミンCが非常に豊富なので風邪予防に役立つほか、鉄分も多く含まれます。茎の部分も栄養価が高いので、ぜひ食べましょう。



ごぼう

水溶性・不溶性ともに食物繊維がとても豊富に含んでいるので便秘解消にとっても効果的です。



みかん

ビタミンCが果物の中ではとても多く、皮をむくだけで手軽に食べられるので旬のこの時期にたくさん食べたいですね。



れんこん

ビタミンCが豊富で節1本でレモン1個分あるといわれます。熱に弱い成分ですがでんぷん質によって守られているので壊れにくい特徴があります。



かぶ

根と葉に共通して含まれているのがビタミンC。葉は根の4倍もふくまれ、β-カロテン、たんぱく質、ビタミンE、鉄なども豊富です。