



旬の野菜を食べましょう



いよいよ冬本番。空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるこの時期は、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。冬野菜には、ビタミンがたっぷり含まれて、鼻や喉の粘膜からウイルスが侵入するのを防いだり、抵抗力を高めて、寒さに負けないからだづくりを助けてくれます。

いいことづくしの冬野菜をたくさん食べて、寒い冬を乗り切りましょう。



日本には四季があり、季節に応じて旬の食べ物を味わうことができます。最近では、年中いつでも食べられる食材が増えていますが、旬の食材には良いことがたくさんあります。

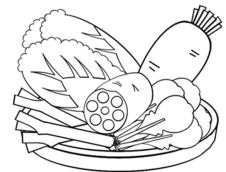
栄養価が高い 新鮮でおいしい 安価

また、旬の食材は、そうでないときと比べて香りやうまみがつよいので、味が濃く感じられます。冬野菜は加熱調理して食べるものが多く、食べることでからだも温まります。



冬が旬の野菜

かぶ、長ねぎ、大根、はくさい、キャベツ、春菊
ブロッコリー、小松菜、ほうれん草、れんこん など



冬野菜の特徴は、糖度の高い野菜が多いこと。理由は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するためです。食べたときに、甘くておいしいと感じるのはこのためです。そこでおすすめなのが、鍋料理。たっぷりの冬野菜といっしょに肉・魚・大豆製品も一度に食べることができるので、栄養満点です。

【メニュー紹介】鶏つくね鍋



材料（4人分）

鶏ひき肉 200g	豆腐 1丁	適宜
ねぎ 2本	はくさい	
長芋 3cm くらい	きのこ	
片栗粉 大さじ 1	水菜	
しょうが少々		

だし…鶏がらスープやコンソメ、昆布だしなど

作り方

- 1.ねぎはみじん切り、長芋はすりおろす。
- 2.鶏ひき肉に 1 と片栗粉、しょうが汁を混ぜる。
(ビニール袋に入れてもむと簡単)
- 3.豆腐、その他の材料を適当な大きさに切る。
- 4.だしを火にかけて沸騰させる。
- 5.4 に 2 をスプーンで落として団子を作る。
あくを取り、続けて豆腐、野菜を加えて煮る。
- 6.好みのたれにつけて食べる。

箕面市がすすめる 3つのアクション

「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～
「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～
「お米習慣！」～旬と味わう「お米のごはん」～



ごはんマン