



## 旬の 野菜 を食べましょう



冬は、葉物野菜や根菜類などが旬を迎え、甘味も出て柔らかくおいしくなります。特に根菜類や緑黄色野菜は体を温める効果が期待できる上、ビタミン類も豊富に含まれるため、寒さやかぜに負けない体力をつけるためにも、しっかり旬の野菜を食べましょう。



### 小松菜



ビタミン、カルシウム、鉄分に富み、かぜの予防にも効果的です。あくが少ないので扱いやすく、おひたし、ごま和え、卵とじ煮、炒めものなどに向きます。

### れんこん



ハスの肥大した地下茎。日本では穴があいているので先が見通せる＝縁起のよい食材とされてきました。

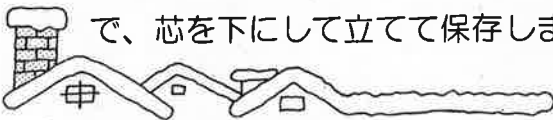
食物繊維が豊富でビタミンC、鉄分が多く煮物、天ぷら、酢の物などに向きます。



### 白菜



味にクセがないので鍋もの、汁もの、炒めもの、煮ものなど様々な料理で楽しむことができます。ビタミンCや食物繊維が豊富。横にすると重みで傷むので、芯を下にして立てて保存しましょう。



☆ 寒くなると、鍋ものやシチューなど、暖かい料理がおいしく感じられます。野菜は、煮ることでやわらかくなり、あくも抜けて食べやすくなります。嫌いな野菜も、家族と一緒に食べるお鍋なら食べやすいかもしれません。休日は、だしをきかせたお鍋をみんなでかこみませんか？



ごはんマン

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」～

