



令和2年12月号 社会福祉法人 雫石保育園

身体が温まる 冬が旬の野菜を食べましょう

冬は、鍋料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこれからの季節が、栄養価も高く、旨味も増します。体を温める料理で冬を乗り切りましょう！

大根

冬の大根は甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

ネギ

ネギには体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

たら

低脂肪でヘルシーな魚です。淡白な味を生かし、色々な料理に使えます。

みかん

ビタミンCが豊富で、手軽に食べられます。風邪予防にも効果的。



体が温まる 鍋料理のすすめ

鍋料理は、寄せ鍋や水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、様々な種類があります。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

家族で食べると体だけでなく心もほかほか温まります。食卓に鍋料理をぜひ取り入れましょう。

〈放射性物質測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

10月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。