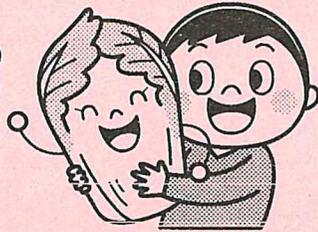
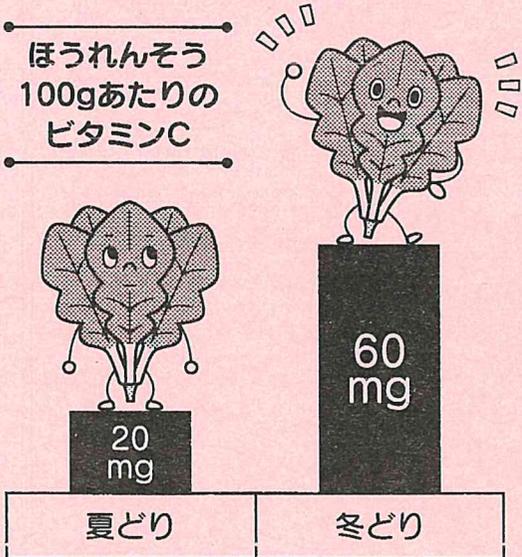


たのしくたべようニュース

冬に美味しい野菜を 食べましょう



冬に美味しくなる野菜をたくさん食べて、寒い冬を元気にすごしましょう。



ご存知ですか？

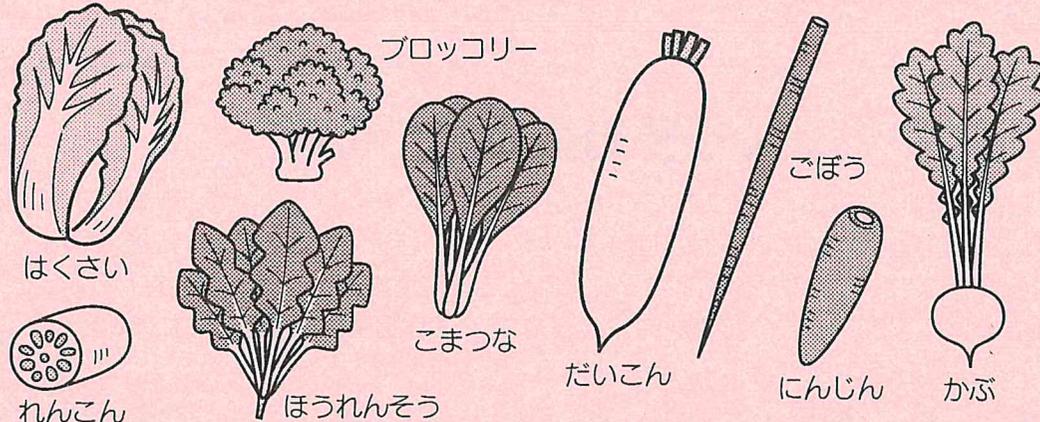
旬の野菜は栄養豊富

旬の食べ物は、おいしいだけではなく、栄養も豊富だといわれています。

例えば、冬に旬を迎えるほうれんそう100gあたりのビタミンCは、夏どりのもので20mg、冬どりのものと60mgです。同じ野菜でも、旬の時に収穫したものの方が栄養価が高いことがわかります。品種改良やハウス栽培技術の発展などで1年中手に入る野菜も多いのですが、おいしくて栄養豊富な「旬」を意識して、食事に取り入れてみませんか。

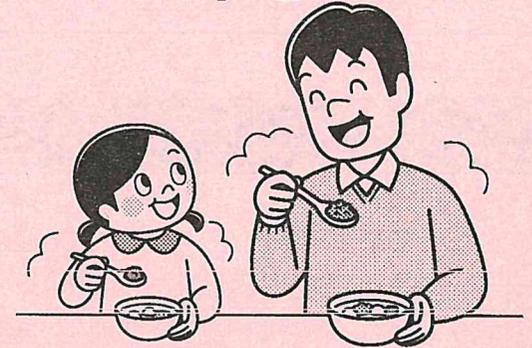
出典「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会

冬に美味しくなる野菜大集合！



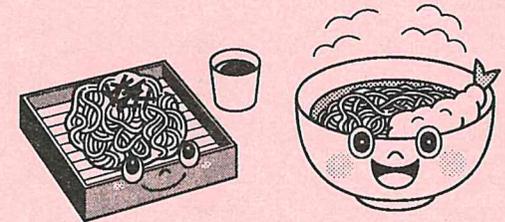
冬に美味しい野菜で楽しい食卓を

冬は、温かいなべ料理や汁物などがおいしい季節です。野菜をたっぷり使った料理で、冬ならではの食事を楽しみませんか。野菜を子どもたちに好き嫌いなく食べてもらうために、料理にどんな野菜が入っているのかを話して興味や関心を持たせたり、「おいしいね」と共感し合ったりしながら食べましょう。



大みそかの行事食

年越しそば



そばの細長い形から、長生きできますようにと願って食べる風習があります。

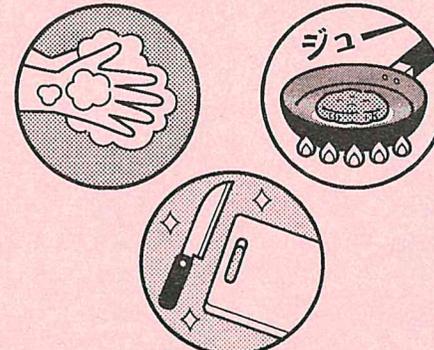
12月22日

冬至ってどんな日？

今年の冬至は、12月22日です。1年間の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至を境に少しずつ昼間の時間が長くなります。冬至の日は、かぼちゃを食べると病気にならないといわれていたり、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれていたりします。冬至の風習を家で行ってみませんか。

冬に多い

ノロウイルスによる 食中毒予防のポイント



- ①食事の前やトイレの後などはしっかりと手洗いをする
- ②下痢やおう吐の症状がある時は食品を取り扱わない
- ③加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱する
- ④調理器具は使用後に洗浄・殺菌する

ノロウイルスは、手や指、食品などを介して、口の中に入ることで感染します。おう吐や下痢、腹痛などを起こし、子どもが感染すると重症化することもあります。

参考文献：厚生労働省HP 『坂本廣子のつくるう！ 食べよう！ 行事食③月見から大みそか』坂本廣子著 奥村彪生監修 少年写真新聞社刊ほか