



12月号



八尾市立保育所調理室

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスのよい食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

かぶ

旬は11月～3月です。春の七草のひとつで「かぶら」とも呼ばれます。根の部分が淡色野菜で、葉の部分が緑黄色野菜です。

根の部分は、ビタミンC、カリウム、食物繊維、消化酵素のアミラーゼなどが含まれます。葉の部分は、ビタミンCやβ-カロテン、ビタミンB1、B2、カルシウム、葉酸や鉄分などが多く含まれます。オススメは、油で炒めるか、スープにすることです。葉の部分に含まれているβ-カロテンが油と一緒に摂取することで吸収率が高まりますし、ビタミンCは水溶性なので水に溶けてしまうからです。また、乳製品に含まれているカルシウムは、ビタミンCとの相乗効果で吸収率が高まりますので、クリームシチューなどにオススメです。



かぶの甘酢漬け

(4人分)

作り方

かぶ	160g
きゅうり	20g
にんじん	20g
昆布	2g
酢	16g
砂糖	8g
塩	少々

- 1 かぶ、にんじんは薄めのいちよう切りにし、きゅうりは半月切りにしてゆでておきます。
- 2 甘酢をつくって、水気を切った1と切り昆布を漬け込みます。

<1人分 20kcal>



問い合わせ先：八尾市役所 こども施設課 TEL (072) 924-3840 メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp

ホームページでもご覧になれます。⇒<https://www.city.yao.osaka.jp/0000043861.html>

