



今年も残りわずかとなりました。冬休みには、クリスマスやお正月など楽しい行事があり、
つい生活が不規則になってかぜをひきやすくなります。規則正しい生活と栄養バランスのと
れた食事を心がけ、元気に新年を迎えましょう。

ふゆやさい た
冬野菜を食べよう！

～冬野菜の特徴～ 冬野菜とは、冬が旬の野菜のことです。

①甘い



寒さから身を守るため、
体内に糖分をたくわえます。食べると甘くて
おいしい野菜が多いです。



②かぜの予防



冬野菜には、かぜをひかず
元気に過ごすために必要な
栄養素が多く含まれています。

③体を温める



夏野菜に比べて水分量が少なく、煮込んで食べる野菜が多いです。
煮込み料理や鍋料理は汁ごと食べることができ、体がぽかぽかと温まり
ます。生姜や唐辛子などの香辛料を加えると、さらに体が温まります。

たくさん
食べよう!!ふゆやさい
冬野菜クイズ

クイズ1 冬野菜には、どのような特徴のものが多いでしょう？

- ① 辛い味がする ② 甘い味がする ③ 苦い味がする

クイズ2 白菜1玉に付いている葉はおおよそ何枚でしょう？

- ① 約10枚 ② 約50枚 ③ 約80枚



1. ②日い味がする 2. ③約80枚
クイズのこたえ

ふゆやさい なかま
冬野菜の仲間たち

ほうれんそう



カロテンが多く、そのほかのビタミン・
無機質も多く含みます。夏に収穫したも
のより冬のは、葉の緑色がこく、ビ
タミンCも3倍以上含まれています。

ブロッコリー



キャベツを改良したものです。ブロッコ
リーは、つぼみの集まりと茎を食べます。茎
はゆでたり炒めたりするとおいしいです。
ビタミンCやミネラルが多く含まれています。

はくさい



白菜は中国が原産で、キャベツのよう
に葉を巻く形から英語で「チャイニーズ
キャベツ」といいます。ビタミンCやカリウ
ム・食物せんいを多く含み、煮込み料理に
合います。

こまつな
小松菜

江戸時代に東京の小松川で作られて
いたことから小松菜と呼ばれるようになり
ました。カロテンやビタミンC・鉄・カルシウ
ムが多く含まれています。
※給食では八尾産の小松菜を使用しています。

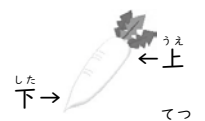
れんこん



れんこんは、泥の中という酸素が少な
い場所で育ちます。そのため、水中でも
空気が届くように通り道として穴が開い
ています。食物せんいを多く
含み、おなかのそうじをしてく
れます。

なが
長ねぎ

「アリシン」という成分が含まれており、
風邪の予防に効果があります。加熱すると
甘くなりおいしいです

だいこん
大根

根にはビタミンC、葉にはカロテンや鉄・
カルシウムが多く含まれています。寒さで
甘みが増し、煮物やなべ料理によく使われ
ます。下のほうが辛く、上のほうが甘い
ので、料理によって使い分けることもあります。
「春の七草」のひとつ「すずしろ」は、だい
こんのことです。

かぶ



根にはビタミンC、葉にはカロテンや鉄・カ
ルシウムが多く含まれています。七草がゆ
に使われる「春の七草」のひとつ「すず
な」は、かぶのことです

からだ ころ 体も心もポッカポカ！手軽に作れる

お鍋レシピ



ひと つく おうちのひとと作ってみませんか？

りょうり まえ せっ て あら 料理をする前は石けんで手を洗いましょう。

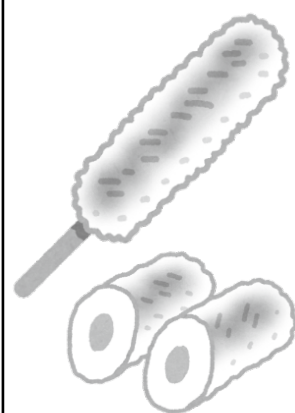
こ 小さじ1=5cc・大さじ1=15cc・1カップ=200ccです。

しょうざい ちょうみりょう ぶんりょう この かげん 食材や調味料の分量は好みで加減してください。



あきたけん きょうどりょうり 秋田県の郷土料理

きりたんぽ鍋



ならけん きょうどりょうり 奈良県の郷土料理

あすかなべ 飛鳥鍋



だいこん つか なべりょうり 大根おろしを使った鍋料理

みぞれ鍋



ざいりょう	にんぷん
【材料】(4人分)	
鶏肉	80g
きりたんぽ	100g
豆腐	80g (1/4丁)
白菜	80g (1枚)
にんじん	40g (5cm)
白ねぎ	30g (1/3本)
しめじ	30g (1/3パック)
鶏ガラスープ	顆粒 小さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	少々
料理酒	小さじ1
だし汁	300g

- 【作り方】
- ① 鶏肉は一口大に切る。
 - ② きりたんぽは斜め切り、豆腐は角切り、白菜は2cm幅、にんじんは輪切り、白ねぎは斜め小口切り、しめじは小房に分ける。
 - ③ だし汁に鶏ガラスープ顆粒を加え、鶏肉を煮る。
 - ④ 調味料で味を整え②を加えて煮込む。

「きりたんぽ」は、炊いて粒を半分くらいつぶしたお米を串に握り付けて焼いたものです。

ざいりょう	にんぷん
【材料】(4人分)	
鶏肉	80g
豆腐	80g (1/4丁)
白菜	80g (1枚)
にんじん	40g (5cm)
白ねぎ	40g (1/2本)
生しいたけ	20g (2枚)
油揚げ	30g (1枚)
みりん	小さじ1
料理酒	小さじ1
赤みそ	30g
牛乳	40g
だし汁	300g

- 【作り方】
- ① 鶏肉は一口大に切る。
 - ② 豆腐は角切り、白菜は2cm幅、にんじんはいちよう切り、白ねぎは斜め小口切り、生しいたけはうす切り、油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
 - ③ だし汁で鶏肉を煮る。
 - ④ ②を加えて煮る。
 - ⑤ 調味料・赤みそ・牛乳を加えて味を整え煮込む。

「飛鳥鍋」は鶏肉や野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ料理です。肉団子を加えるなどアレンジしても楽しいです。

ざいりょう	にんぷん
【材料】(4人分)	
鶏肉	120g
豆腐	160g (1/2丁)
白菜	80g (1枚)
にんじん	20g (3cm)
白ねぎ	20g (1/4本)
しめじ	30g (1/3パック)
大根	160g (10cm)
薄口・濃口しょうゆ	各小さじ2
みりん	小さじ1
料理酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
だし汁	300g

- 【作り方】
- ① 鶏肉は一口大に切る。
 - ② 豆腐は角切り、白菜は2cm幅、にんじんはいちよう切り、白ねぎは斜め小口切り、しめじは小房に分ける。大根はすりおろす。
 - ③ だし汁で鶏肉を煮る。
 - ④ ②を加えて煮る。
 - ⑤ 調味料で味を整え煮込む。

「みぞれ鍋」は大根おろしを入れて半透明になった様子ですが、みぞれに似ていることから名付けられました。

★給食の分量なのでご家庭で作る場合は量を増やすなどして調整をお願いします。