

☆Kitchen letter☆

H30年10月 栄養士 中山 綾佳

品種改良やハウス栽培など、技術の向上により、1年中手に入る野菜が多くなりました。しかし、旬の野菜を食べることにはメリットがあります。子どもと共に旬を意識することにより、野菜への興味を抱かせるようにしましょう

1 旬の野菜を食べるメリット

① 栄養がいっぱい

太陽の光をいっぱい吸収している旬の野菜には栄養がたくさん含まれています。

② 色が濃い

栄養がたくさん含まれている分、色が濃く、見た目も鮮やかになります。

③ からだに優しい

夏野菜は身体を冷まし、冬野菜は身体を温めるといった、その季節に適した効果があります。

④ 安い

市場にたくさん出回るため、安くなります。

2 旬の野菜を知りましょう

春

新芽の季節です。



菜の花



アスパラ



たけのこ

夏

ほてったからだを冷す効果や夏バテ防止の効果があります。



トマト



きゅうり



なす

秋

夏で疲れ気味になった胃腸の様子を整えます。



にんじん



さつまいも



ごぼう

冬

体を温める作用があります。



大根



白菜



かぶ

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！



今月はたくさんのお友だちが誕生日です。イベントや土・日に重なる子は前後でリクエストメニューを提供いたします。