



# 食育だより



昼夜の温暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。風邪などで体調をくずす人も多くなっているようです。食材をバランスよく活かした食事で、寒さに負けないからだをつくりましょう！



## 野菜のマメ知識 今月のおすすめ

### 『にんじん』 10～12月



カロテンやリコピンという色素が抗酸化能力が高いため、生活習慣病予防の効果が期待されます。

油を使って調理すると、ビタミンAの効力が増します。

#### ～選ぶポイント～

色、つやがあるもの。表面がなめらかなもの。葉の切り口が小さいもの。

#### ～保存方法～

乾燥や、にんじんから出る水分が傷みの原因になります。キッチンペーパーで包み、冷蔵庫で保存。

### 『水菜』 10～3月



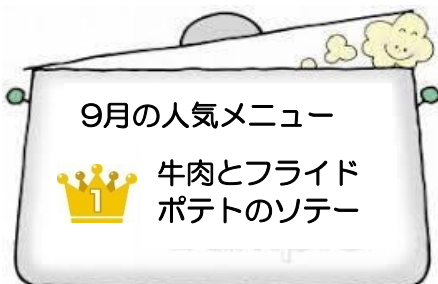
ビタミンC（皮膚の健康）が豊富で、鉄やカルシウムも含まれています。

#### ～選ぶポイント～

葉の緑色が鮮やかで、しおれておらず、茎が白いもの。

#### ～保存方法～

乾燥に弱いので、乾いたキッチンペーパーで包み、根の部分のみ水で湿らせ、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。



おかわりする子が多く大人気でした！

### 牛肉とフライドポテトのソテー（4人分）

牛肉	200g
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
植物油	適量
じゃがいも	3個
植物油	適量
さやいんげん	6本
食塩	ひとつまみ

- ①牛肉をみりんとしょうゆで漬け込む。
- ②じゃがいもは拍子切りにし、水にさらす。いんげんは細切りにして茹でておく。
- ③じゃがいもの水気を拭き取り、植物油でからりと揚げ、塩を振る。
- ④植物油で牛肉を炒め、いんげんと③を混ぜ合わせる。