



## 冬が旬の野菜

食べ物がたくさんとれて、多く出回る時期を旬といいます。この時期は、おいしくて栄養価も優れているといわれています。冬が旬の野菜を見てみましょう。

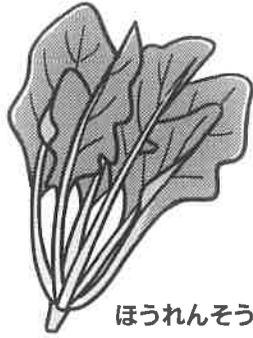


### だいこん

さまざまな料理に使われる野菜で、葉にはカロテンが多く含まれています。

### ブロッコリー

つぼみと茎の部分を食べる緑黄色野菜で、ビタミンCが豊富。



### ほうれんそう

カロテンや鉄が多く含まれている、緑黄色野菜です。



### かぶ

日本で古くから食べられてきた野菜で、葉にはカロテンがたくさん含まれています。

### れんこん

さくさくとした歯ごたえが特徴の野菜で、食物繊維も豊富です。



### 根深ねぎ

### ねぎ

薬味としてもよく使われます。関東は根深ねぎ、関西は青ねぎが主流です。



### 青ねぎ

### はくさい

大きな葉が重なった野菜で、芯の部分を煮込むとやわらかくなり、甘みが引き立ちます。



## 冬野菜を温かい料理で食べよう

加熱すると野菜のかさも減るので食べやすく、体も温まり、栄養素や食物繊維をしっかりとることができます。

体ほかほか



野菜スープ



シチュー



鍋料理



かぶっち

## 12月22日は冬至

### んがつく食べ物



なんきん (かぼちゃ)



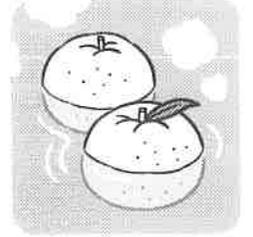
れんこん



うどん

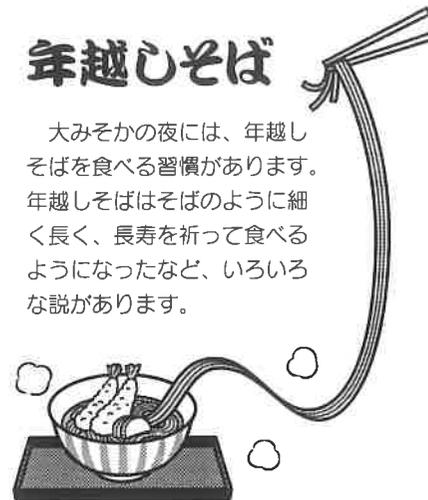
冬至は、一年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を過ぎると昼間が長くなることから、太陽の力がよみがえる日と考えられています。冬至には、なんきん (かぼちゃ) やれんこんなどの「ん=運」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

### ゆず湯



## 年越しそば

大みそかの夜には、年越しそばを食べる習慣があります。年越しそばはそばのように細く長く、長寿を祈って食べるようになったなど、いろいろな説があります。



## 旬の果物 みかん

みかんは、柑橘類の中でも皮がやわらかく、手で簡単にむいて食べられる果物です。ビタミンCが多く、薄皮にも食物繊維が含まれているので、一緒に食べるようにしましょう。

