



# 冬の旬野菜で元気チャージ☆



季節の変わり目は気温の変化が大きく体調を崩しやすい方も多いのではないのでしょうか。これから旬を迎える「冬の野菜」を体調に合わせて上手に取り入れましょう。

## 〈冬の旬野菜〉

	含まれる栄養素	おすすめ調理法
かぶ	根の部分には消化酵素、葉の部分にはビタミンC、E、カルシウムなどが豊富。	消化酵素やビタミンは熱に弱いいためサラダ・酢の物・漬物がO。
れんこん	熱で壊れにくいビタミンCが豊富。	生ではシャキシャキ、加熱するとホクホク、すりおろして加熱するともちもちに
春菊	βカロテンが豊富。独特の芳香成分は自律神経に作用し精神安定やリラックス効果あり。	苦味が苦手な場合は生や10秒程度の短時間加熱がおすすめ。苦味は茎よりも葉に多く含まれる。
大根	消化を助ける酵素が豊富。葉にもカロテン、カルシウムが豊富。	酵素は熱に弱いいため大根おろしがO。煮ると甘みが増す。
ブロッコリー	ビタミンC、カルシウムの吸収助けるビタミンKが豊富。茎と葉には食物繊維も含まれている。	水溶性のビタミンを逃さないために蒸したり、生で衣をつけて天ぷらにするのもおすすめ。

## 🏠 三春町の小学校で食育授業を行いました 🏠

三春病院の管理栄養士が今年度は岩江小学校、中郷小学校、沢石小学校にお邪魔して「病院食とバランスの良い食事」について授業を行わせていただきました。授業内容を踏まえて生徒の皆さんに献立を作成していただき、10月9～11日に病院給食として提供させていただきました。



患者さんからは「献立を考えるなんて大したもんだなあ～」「苦手な料理だけどこれは美味しくて食べられる！」と喜んでいただけました。小学生パワーで患者さんも元気いっぱいです☆今後も病院給食を通して食育の授業を行っていききたいと思います。