

# 12月食育だよ!

3～5歳向け

西九州大学健康栄養学部3年  
樺嶋颯明

## 冬野菜を食べて美味しく風邪予防

冬野菜が甘くておいしいと感じるのは、冬野菜は寒さで凍ることで糖度がたくさん含まれているからです。

また、白菜や春菊など、ビタミンやカロテンなどの栄養素を多く含むものは、免疫力を高めて風邪の予防につながります!

いいこと尽くしの冬野菜を使って体の芯から温まり、寒い冬を乗り切りましょう!

農林水産省[https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1912/spe2\\_01.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1912/spe2_01.html)

## 冬野菜が主役の鍋で、 風邪を予防しよう!



### 白菜

鍋といったらこの野菜!

ビタミンCや鉄、マグネシウム、カリウムを含みます

### おすすめ鍋 ミルフィーユ鍋

お肉と白菜をミルフィーユ状に重ねて煮込むお鍋、作るのがとても簡単でとてもおいしくてオススメです!

### 春菊

名前に春が付きますが実は冬が旬の野菜です!

Bカロテンや、カルシウム・マグネシウム・鉄などのミネラルも豊富に含まれます

### おすすめ鍋 すき焼き

甘じょっぱい味付けでこどもの苦手な癖のある野菜も食べやすくなり、食卓に高級感をもたらします!

### 大根 (青首大根)

冬野菜の代表格!

根っこにはビタミンC、葉っぱにはカロテンや食物繊維が豊富で棄てるところがありません

### おすすめ鍋 みぞれ鍋

まるで見た目は雪景色!?大根おろしを大量につかったこの鍋は見た目から、雪鍋や雪見鍋ともいわれており、冬にピッタリの鍋です!