



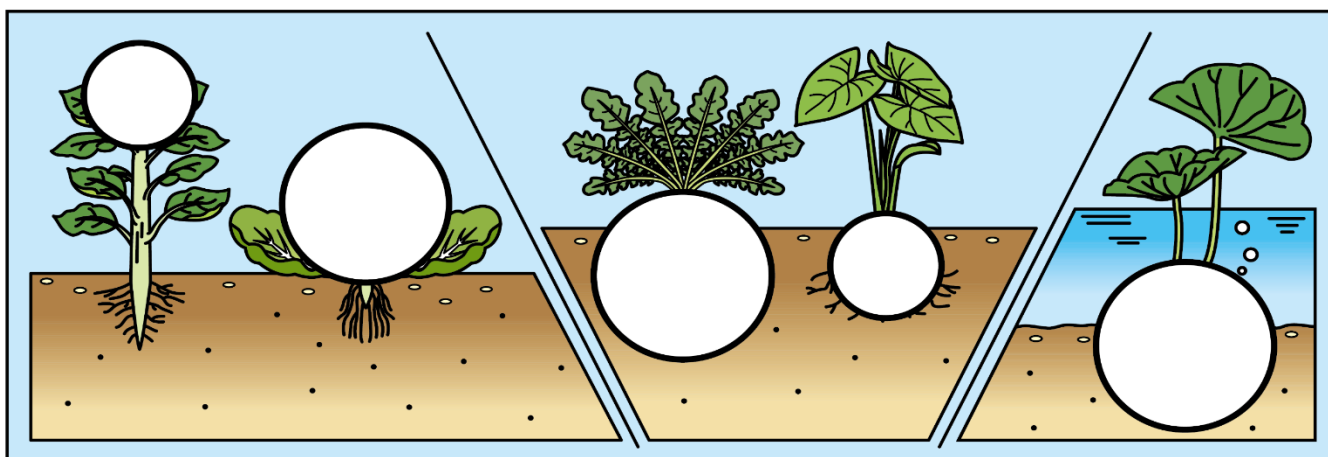
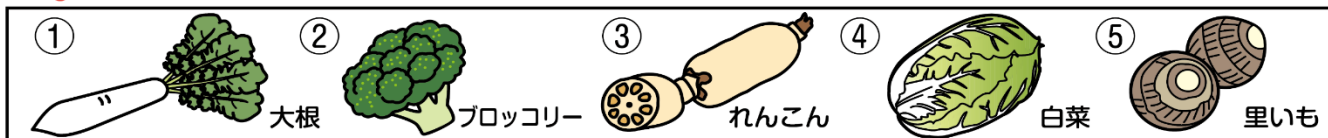
1月食育メモ



冬野菜クイズあれこれ



Q1 下の絵は、冬に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



答え（左側から）：②ブロッコリー・④白菜・①大根・⑤里いも・③れんこん

旬の食材～小松菜～

冬に甘みが増えて一番美味しいといわれる小松菜。江戸時代に東京の小松川でたくさん収穫されていたことから“小松菜”の名前がついたそうです。

小松菜は緑黄色野菜の代表で、カルシウムが非常に多いのが特徴です。ほうれん草と比較するとカルシウムは約3倍含んでいて、ほうれん草のえぐみの素となるシュウ酸がカルシウムに取り付いて吸収率を悪くしてしまうため、小松菜を食べた方が効率的に摂ることができます。

さらに、カルシウムの吸収をよくするには、ビタミンDを含む食品（椎茸、ちりめんじゃこ、レバーなど）と一緒に食べると効果的です。また鉄の含有量も多く、鉄を吸収しやすい形に変える働きがあるビタミンCが多く含まれています。

給食では、お浸しや炒め物、汁物の青みなど、様々な料理に使われている野菜です。

参考：食育ずかん

