



体を温めてくれる 根菜類を食べよう！

秋から冬にかけて美味しくなる根菜は、ビタミン C、ビタミン E、ミネラルといった体を温めるための働きをもつ栄養素が多く含まれています。食べると血行が良くなり、代謝をアップさせ、体を温めるので、免疫力が上がります。その結果、風邪の予防につながります。 バランスの良い食事を基本に、ビタミンやミネラルを十分にとることが大切です。

旬の根菜・・・人参、れんこん、里芋、じゃがいも、山芋、さつまいも、ごぼう、

大根、かぶなど

旬の根菜はじっくり加熱すると甘くおいしくなる野菜ばかりです。根菜の効果的な食べ方は汁物にして食べることです。汁物にすれば、流れ出た栄養を汁ごと食べることができます。味噌にも体を温める効果があるので、根菜をたくさん入れた豚汁がおすすめです。保育園の献立でも根菜を使ったメニューを多くとり入れています。旬の根菜を食べて体を温め、風邪に負けないようにしましょう。

