

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりましたね。朝晩の寒さも厳しさを増し、もうすぐ感染症が流行する冬が近づいてきます。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、しっかりと食事を取り、元気いっぱい秋を満喫しましょう！

ゆたか園でもいろいろな食材を給食に取り入れられるよう、工夫して給食を作っていきます。



『根菜』のおいしい季節の到来♪

根菜類は比較的安く手に入り、また日持ちもするので、常備しているご家庭も多いのではないのでしょうか？

ゆたか園の給食にもよく登場する根菜類。

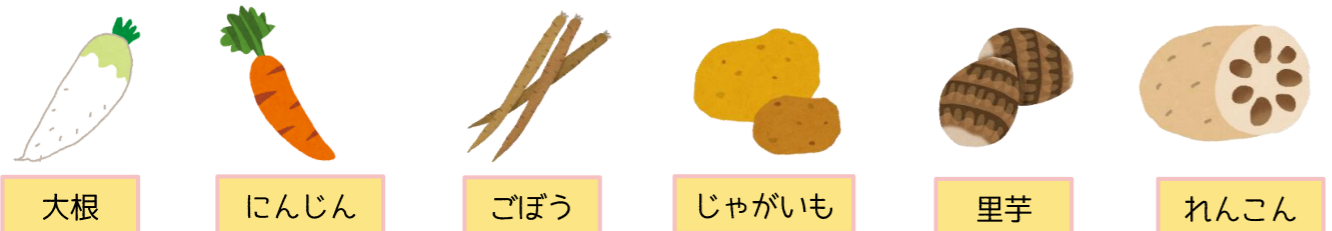
そんな「根菜類」が秋の終わりから冬にかけて、旬を迎えます。

冬に旬を迎える根菜

根菜類は、一年中出回っている野菜が多いため、旬を感じにくくなっていますが、大根・にんじん・ごぼう・いも類などは秋から冬にかけてが旬です。

旬を迎えた根菜は、栄養をたっぷり蓄えているだけでなく、甘みも増してとってもおいしいです♪

また根菜には、これからの寒い季節、身体を温めてくれる効果も期待できるので、寒い季節に積極的に取り入れたい食材です。



身体を温めて寒い季節を乗り切ろう♪

これから本格的な冬を迎えるにあたって、寒さ対策が必要になってきますね。

食材には、身体を“温めるもの”と“冷やすもの”があります。

どんどん寒くなるこれからの季節には、身体を“温める食材”を選ぶことで、

食事からも寒さ対策をしていきましょう。

身体を温める食材って？

一般的に、寒冷地で育つものや冬に旬をむかえるものは身体を温める食材が多いとされています。

先ほど紹介した冬に旬を迎える根菜類がその代表です。（※一部例外もあります。）

では、根菜類以外にはどのような食材が身体を温めてくれるのか紹介したいと思います。

※冬野菜の代表である大根は生で食べると身体を冷やすと言われています。

生姜



身体を温める食材として有名な生姜。生姜に含まれるジンゲロールという成分の効果によるものですが、ジンゲロールは加熱することでショウガオールという成分に変化し、さらに身体を温める効果が上がります。

発酵食品

発酵食品には、代謝を上げる働きがあります。身体の代謝が上がることで、体温が上がり、身体が温まります。身体を温める発酵食品には、味噌・納豆・漬物・チーズなどがあります。

紅茶・烏龍茶



紅茶・烏龍茶などの茶葉を発酵させて作るお茶には身体を温める効果があります。その他にも、プーアル茶やルイボステイ、ほうじ茶なども身体を温めてくれるお茶です。

日本人に馴染み深い緑茶は、身体を冷やしてしまうため、注意が必要です。

※よく飲まれている飲み物の代表であるコーヒーは、身体を冷やしてしまうため、寒い時期の飲み過ぎには注意しましょう。

ココア



ココアに含まれるカカオポリフェノールの効果により、身体を温めてくれます。紅茶や生姜湯などと比べても身体を温める効果の持続時間が長く、寒さ対策には効果的な飲み物と言われています。

大根を1本丸ごと味わおう♪

近頃は、使いやすいように半分や

1/3本にカットされて

売っていることが多い大根ですが、

大根は部位によって味や食感が異なります。

部位ごとに味や食感を食べ比べてみるのも

いいですね♪

それぞれの部位の特徴と

おすすめの食べ方を紹介します。

