

# みえの郷給食だより



謹賀新年

あけましておめでとうございます



2025年1月号



## 根菜パワーで正月太りをリセット！

秋から冬に旬を迎える根菜は栄養がたっぷり！今月は根菜の魅力を紹介します。



### じゃがいも

抗酸化作用、鉄の吸収を助ける  
皮膚や血管の健康維持など

Point



芽が出ているものは栄養価が落ちていますが  
出る直前のものはでんぷんの糖化作用が進み  
甘みが一段と増えています。

### 人参

動脈硬化予防、免疫力アップ  
便秘予防など



Point



皮に栄養が豊富に含まれているため  
皮付のまま調理するのがおすすめ！  
また、油で調理するとβカロテンの  
吸収率がアップします。



### さつまいも

腸内環境を整える、むくみ予防  
血圧を下げる、丈夫な歯や骨を作る

Point



黒い蜜がついているものを選びましょう。  
皮付のまま調理する大学芋やさつま芋ご飯  
にして食べると栄養を逃がしません。

### ごぼう

血糖値の上昇を防ぐ、整腸作用  
高血圧予防、貧血予防



Point



太さが均等でひげ根が少ないもの  
を選びましょう。また、切り口に穴が  
ないかもチェックしましょう。



### 大根

貧血や動脈硬化の予防、むくみ改善  
健康維持、免疫機能を高める

Point



ひげ根の窪みができるだけまっすぐのものを  
選びましょう。大根の葉は油で炒めることで  
美味しく食べることができます。

## 大根の部分別調理法

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 甘く    | 甘みがあり | 辛味が強い |
| 食感が良い | 加熱料理に | むいている |
|       |       | 水分少ない |
| 炒め物   | サラダ   | 煮物    |
| 味噌汁   | 大根おろし | おでん   |
|       |       | 薬味漬物  |

疾病によってはカリウムの制限が必要な方もいます。  
ご不明な点は医師や栄養士に相談してください。

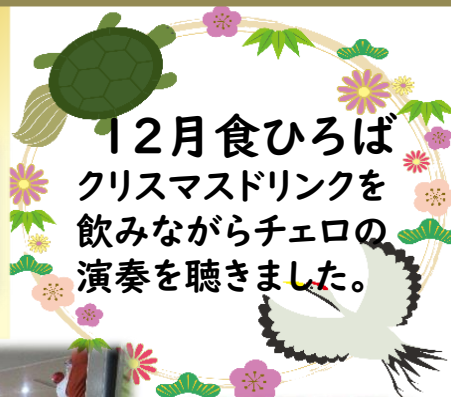
### 御一日献立

### 12月の行事食の紹介

デイお楽しみ食

冬至

クリスマス



## 12月食ひろば

クリスマスドリンクを  
飲みながらチェロの  
演奏を聴きました。

