



# 栄養科たより



今年も1年お疲れ様でした🎄🎅 12月も健康に気を付けて2024年を締めくくきましょう!!



## 12月のテーマ食材・・・大根

今月の旬の食材は、大根を紹介します！大根は出荷される時期によって“春大根”“夏大根”“秋冬大根”と分かれていますが、特に冬を中心に回るため冬の時期が旬となります🔍

代表的な品種の「青首大根」の旬は12月～2月で**ビタミン**や**食物繊維**が豊富です。

また**消化酵素**が豊富に含まれているため、肉や魚を大根おろしで漬けると柔らかくなったり胃の消化を助け、胃もたれや胸やけの予防にも役立ちます🍷

大根の葉と一緒に付いているものを購入したときは葉も捨てずに調理することをおすすめします！

大根の葉は緑黄色野菜に分類され、根よりも栄養豊富と言われています。

彩りとして葉を使用したり、汁物にいれて大根を余すことなく使ってみましょう！



## 大根を使用したおすすめレシピ・・・大根と大根葉の味噌汁

材料(2人分)

- ・大根・・・40g
- ・大根葉・・・10g
- ・だしの素・・・大さじ1
- ・味噌・・・大さじ2
- ・水・・・350cc

作り方

- ① 大根は銀杏切り、大根葉はざく切りにする。
- ② 鍋に水とだしの素、大根を入れて火を通す。
- ③ 大根が柔らかくなったら、味噌と大根葉をいれて味噌が溶けたら完成。



今回は簡単に大根を余すことなく使える味噌汁を紹介しました！

寒くなってきましたので、生姜をいれたりアレンジを効かせた汁物もおすすめです\*\*



## 12月のテーマ・・・冬至

冬至は1年で夜が最も長くなり、昼が短くなる日です。今年の冬至は12月21日(土)です。

風邪を引かないようにとかぼちゃを食べる、ゆず湯に入るなどの風習があります。

「冬の七種」をご存じですか？**南京(かぼちゃ)**・**蓮根**・**人参**・**銀杏**・**寒天**・**金柑**・**饅頭(うどん)**の7つです。

「ん」が2つつく食べ物を食べることでたくさんの運が舞い込むともいわれています。

7つの食材は**ビタミン**豊富なものが多く、寒さや風邪から免疫力を高めてくれます🍷

なるべく湯船に浸かる、温かい飲み物を飲むように心掛ける、お腹や指先を冷やさないようにするなど身体の内側から温めるように意識して、2025年を健康に迎えましょう!!