

ふゆ や さい た 冬の野菜を食べよう!

平成 30 年 12 月 12 日
北空知圏学校給食センター

よく「冬野菜は体を温める」と聞きます。それは冬野菜に根菜類が多いのが特徴とみられます。自分自身に熱があるため地中へ進んで生育し、熱い太陽から逃がれようとしているのだそうです。またビタミン E を多く含むので血行を良くするはたらきがあり、ビタミン C には毛細血管の機能を保ってくれる効果があるため、冬野菜を食べると体を温めるといわれています。煮物にぴったりの冬野菜を食べて、身も心もぽかぽかになり風邪予防してみませんか？！

