



1月14日(水) ごはん・牛乳・とうふハンバーグ・ひじきに・けんちん汁

1月が旬の野菜(大根・ごぼう・春菊・小松菜・白菜・ねぎなど)は、寒さに耐えるために糖分を蓄えており、栄養が増しています。今回は、「大根」について紹介します。大根は、免疫機能の低下を防ぐ「ビタミンC」、体内の余分な塩分排出を助ける「カリウム」を含んでいます。大根を選ぶ際は、皮表面がみずみずしく、つや・ハリがあるもの、形が細長であるもの、水分をたっぷり含んでいてずっしり重いものがいいとされます。