



## 12月12日(木) チーズドッグ 牛乳 大学芋 グリーンサラダ ちゃんぽんうどん

冬野菜は、ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼう・はくさいなどの冬が旬の野菜で、甘みが強いといった特徴があります。寒くなると植物は、細胞内の水が凍って枯れてしまう可能性が高まりますが、糖分を貯めると凍りにくくなり、厳しい寒さも乗り越えることができます。冬野菜が甘くておいしいひみつは、凍るのを防ぐために糖分を多く貯めているからです。さらに、ビタミンやカロテンなどの栄養価も高く、かぜの予防にも効果があるといわれています。体が芯から温まる料理に使って寒い冬を乗り越えましょう。