

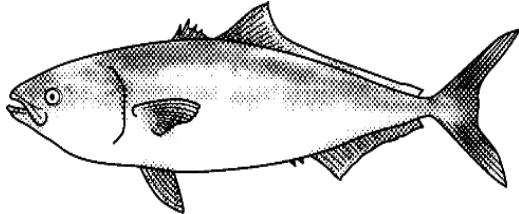
SCHOOL LUNCH LETTER

冬が旬の食べ物

～ 価格は安く、栄養価は高い、おいしい旬のもの ～

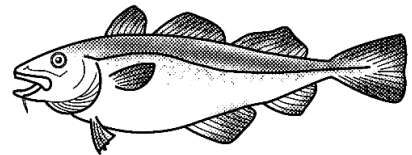
冬に旬を迎える魚や野菜、果物を食べて、タンパク質、ビタミン A、C を補給し、寒さに対する抵抗力をつけましょう。

ぶり



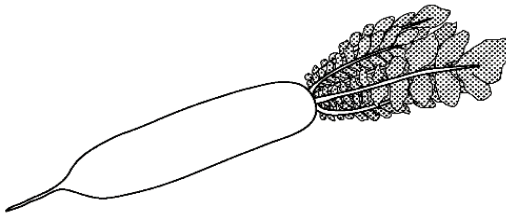
たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や照り焼きなどに適しています。大きさと、名前が変わる出世魚です。

たら



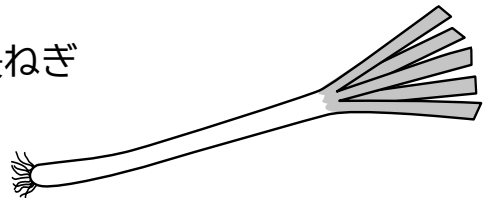
低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、鍋物やフライなどいろいろな料理に使えます。

大根



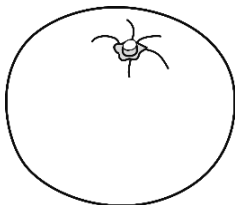
冬は甘みが増して、一段とおいしくなります。おでんや煮物に最適です。緑の葉も食べられます。

長ねぎ



体を温める作用があります。独特のにおいが、肉や魚のくさを消します。緑の葉も食べられます。

みかん



ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。薄皮には食物せんいも豊富です。

ゆず



香りがよいため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。