



きゅうしょくだより



にんじん



一年中スーパーでみかけるにんじんですが、もちろん旬があります。それはいつでしょうか。

にんじんにはいくつか種類がありますが、大きく分けると西洋人参と東洋人参です。

そして、私たちにとって馴染があるのは西洋人参です。

その西洋人参の旬は、実は年に2回あります。4～7月が旬の「春夏にんじん」とよばれるものと、10月～12月が旬の「冬人参」とよばれるものです。

一般に冬人参は、甘みが強く栄養価が高いといわれています。そして今月はまさに旬のど真ん中です。

もう一方の東洋人参は、金時人参で知られていますが、西洋人参の旬より少し遅く、一番おいしくなるのは12月からです。

にんじんの栄養素として真っ先に思い浮かぶものは、やはりβ-カロテンではないでしょうか。根菜では珍しい緑葉食野菜でもあります。

β-カロテンは体内でビタミンAに変化し、粘膜や皮膚を健康に保つ働きがあります。

また、目との関係も深く、現代人に多いドライアイを防ぐ効果もあります。

ビタミンAは脂溶性ビタミンですので、油と一緒に摂取すると吸収が良くなります。

ですので、炒め物ににんじんを使いますと、見た目の色も鮮やかになりますが、効率よく栄養素を摂取することができます。



大切な栄養素カルシウム（農林水産省HPより）

成長期にカルシウムをたくさんとって骨の貯金をしよう

○強い骨や歯をつくりカルシウム

成長期の子どもは成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスの良い食事と運動が大切ですが、特にカルシウムはしっかりとりたい栄養素です。また、カルシウムは強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。子どもが心身ともに健康に育つために、日ごろからカルシウムを十分に摂取することを意識しましょう。

すっかり秋らしくなり、紅葉が美しい季節ですね。
寒くなるにつれて、身体も冬の準備をし始めます。
充実した食事で、冬の寒さに負けない身体作りをしていきましょう！

ノロウイルスが発生しやすい時期になってきます。調理や食事の前には必ず、しっかり手洗いをしましょう！また、二枚貝（かき等）の生食はできるだけ避けましょう。

