

自ら健康的な食生活を送ろう

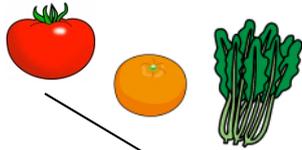
地産地消 ～ 岐阜県の農作物を食べよう～



地産地消とは、地域でとれた農作物をその地域で食べることです。

岐阜県は山や川、平野といった変化の多い地形を利用して、地域によってさまざまな農作物が作られています。今回は、冬にとれる農作物について紹介します。

西濃地方
冬春トマト
ほうれん草
こまつな
南濃みかん



岐阜地方
ほうれん草
秋冬だいこん
いちご(濃姫)
徳田ねぎ
れんこん
ブロッコリー



飛騨地方
赤かぶ
りんご
ほうれん草
飛騨1本太ねぎ



中濃・東濃地方
円空さといも
春まちにんじん
奥美濃じねんじょ



風邪などのウイルスに負けない体をつくろう！

たっぷり摂りたいたんぱく質

肉・魚・卵・大豆にはたんぱく質が豊富です。免疫力をアップさせ、風邪などのウイルスに負けない体をつくります。

毎日しっかり摂りたいビタミンC

ビタミンCには、風邪などのウイルスが体の中に入ってきて、追い出す働きがあります。



体を守るビタミンA

風邪などのウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは、粘膜を強くする働きがあります。



ビタミンA・Cは、野菜や果物にたくさん含まれています。

冬至

12月22日は冬至です。

1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日から昼間が長くなっていくことから、『太陽がよみがえる日』とも考えられています。また、かぼちゃを食べて風邪予防をし、小豆粥の赤色で邪気を払います。また、「ん」のつく食品を食べて幸運につながるという、いい伝えもあります。

旬の食材

ほうれん草・ねぎ・れんこん
はくさい・こまつな・かぶ
だいこん・ブロッコリー
鮭・みかん など

羽島市産の野菜

はくさい

行事食等

19日 食育の日(愛知県)
22日 冬至献立
25日 クリスマス献立

献立紹介 『ホキの幽庵焼き』

< 材料 4人分 >

ホキ切り身 50g 4切
ゆず 1/2個
日本酒 大さじ1
淡口しょうゆ 大さじ1
本みりん 大さじ1

*ホキ以外に、タラなどの白身魚や寒ザワラ、ブリなどでもおいしく作れます。

《 作り方 》

ゆずは、黄色の果皮のみうすく剥き針切り、果汁はしぼる。
ホキ切り身に、日本酒、淡口しょうゆ、本みりん、のゆず(果皮・果汁)を漬け込む。
30分は漬け込むとよい。
グリルで11分、オープン230度、18分焼いて仕上げる。