

11月18日（月）

きょうは、“彩^{さい}の国みそ汁”についてのお話です。“彩^{さい}の国みそ汁”は、たくさんの埼玉県内で採^とれた食材が使われたみそ汁です。使われているカブや小松菜^{こまつな}、みそや豆腐^{とうふ}など、ほとんどが埼玉県内で採^とれたものです。

その中の「かぶ」は、白い根の部分がビタミンCなどを多く^{ふく}含む淡色野菜^{たんしょくやさい}に分類^{ぶんるい}され、緑の葉っぱの部分は、カロテンなどの栄養^{えいよう}を多く^{ふく}含む緑黄色野菜^{りよくおうしょくやさい}に分類^{ぶんるい}されます。両方^{りょうほう}食べることで、それぞれの効果^{こうか}を期待^{きたい}できる、とってもお徳^{とく}な野菜です。最近^{さいきん}は、朝晩^{あさばん}は寒く、昼間^{あした}は暖かく1日の中^{おんどさ}でも温度差^{たいちよう}があつて体調^{くず}を崩しやすいので、しっかり^{えいよう}栄養^とを摂^とって、丈夫^{じょうぶ}な体をつくりましょう。