

毎月19日は「食育の日」です！

今年は豊作！



旬のものを食べよう！

「れんこん」

万能食材！



栄養

れんこんはこの時期の乾燥を緩和してくれる力強い食材。潤いを与えるので、のどの痛みや咳に効果があります。

また、胃腸の働きを整え、疲労も軽減してくれます。

ビタミンCも豊富！



保存方法

◎泥がついているもの
そのまま濡らした新聞紙等に包み、保存袋などに入れて冷蔵庫で保存。

◎カットされているもの
しっかりとラップで包み冷蔵庫で保存。冷凍する場合は用途に合わせてカット、酢水にさらし水気をふき取り冷凍用保存袋に入れて保存。

見分け方

表面の傷や色むらが少なく、しっかりと硬さがあり重量感があるもの。

カットされているものは、切り口が白いものが新鮮です。

名寄の冬は寒い！❄️
栄養のある旬の野菜
で健康に過ごそう♪

