



R6年度 (R7.1.20)

## 『食で応援』 第3回目 旬の食材

栄養たくさん補給して寒さに  
負けず今年も頑張ろう！



栄養素が豊富な今が旬の食材 色々な調理法に自身でチャレンジしてみましょう！

いちご (あまおう)	ビタミンCが豊富で食物繊維も豊富。風邪や便秘解消予防も◎
セロリ	ビタミンC、E抗酸化作用があります。セロリの独特な香りは精神を落ち着かせる沈静効果があります。また、葉も茎より栄養素が多く含まれているため炒め物、スープ、ふりかけなどにアレンジ料理してたべましょう！ 保存する時は 茎と葉を切り離しキッチンペーパーにくるみましょう。
ほうれん草	鉄分豊富！ アレンジ料理がしやすい食材！ビタミンCが含まれる食材と調理、摂取すると吸収率アップ
ねぎ	ビタミンC、アリシンが豊富！熱に弱いので刻んで食べる！汁物に入れてスープも飲み干す食べ方をすると栄養素が全て摂れます。血行促進効果があり身体を温めてくれます。
水菜	緑黄色野菜でβカロテンが多くキャベツよりも食物繊維が多い。カルシウムの含有量は牛乳の2倍、ほうれん草より栄養価も高いのです。
かぶ	ビタミンA,C、カルシウムも豊富 胃腸に優しい成分も含まれているため、年末年始の食べ過ぎた胃腸のリセットにも効果があります。
餅	エネルギー源となる炭水化物で、ビタミンB1やミネラルも豊富 満腹感を得やすい食材なので過食を防ぐ事もできます！ カロリーは高いので食べ過ぎるのは注意！ですがTR前のパワーチャージにはオススメです。

にら餃子 豚肉に含まれるビタミンB1が豊富 疲労回復効果もある為 積極的に食べて欲しい食材  
にらに含まれるアリシンがビタミンB1の吸収率をあげ効率よく栄養補給できるため ねぎや他の食材を入れて  
スープ お鍋に入れてもgood!

ベーコン たんぱく質（豚肉のビタミンB1）  
ビタミンミネラルも豊富 ビタミンCと組み合わせで栄養価アップ

人参  
ドレッシング たもんさんの手作りドレッシング！ 人参をふんだんに使用してあります。  
サラダやおひたしなどに◎ 人参に含まれるβカロテンは油と一緒にとることで吸収率アップ  
理にかなっているドレッシングですよ!(^^)

食べる  
甘酒（あまおう） アスリートにピッタリの補食 疲労回復効果も◎ 補食に使いましょう！

※風邪予防  
するには？ 寒さ到来のこの時期 1日中寒い(~\_~;)！  
身体を温める食事セレクトして免疫力アップしていきましょう！  
お味噌汁は朝晩摂るのがオススメ！  
お鍋も全ての食材栄養を摂れます◎ 積極的に摂り入れましょう。HOTココアやミロもオススメ！

選手、保護者の皆様へ

新年あけましておめでとうございます。  
2025年も飛躍的に向上を心よりお祈り申し上げます。

今回は 新年のお年玉として 可愛らしいアイシングクッキーを入れてます。ほっとひと息ついてくださいませ(\*´ω`\*)

★セロリピクルス★

- ・セロリ
- ・甘酢
- ・お好みで 鷹の爪

※セロリを斜めに食べやすい大きさに切ります。  
ジップロックに入れて セロリが浸るくらい甘酢を  
入れて 軽く揉んだら一晩冷蔵庫へ  
器に盛り かつお節をかける

かつお節でタンパク質栄養補給、セロリのビタミン  
B1は疲労回復効果もあります!(^^)

※葉にはβカロテンが豊富!炒め物、味噌汁などに  
入れると食べやすいですよ。



★水菜のじゃこ炒め★

サラダや鍋などによく使われますが  
炒めるのも◎

アレンジして シーチキンを加え  
るとビタミン、たんぱく質の確保  
にもなりますよ。



★餅のバター醤油焼き★ 2切

- ・バター (マーガリンでもよし) 適宜
- ・醤油 小1
- ・青のり小1

☆フライパンにバターを入れお餅を焼く  
焼けたら醤油を絡める  
最後に青のりを振りかける

※大根、ねぎ、生姜のスープ  
に焼いたお餅入れても◎



青のりがアクセントになり  
美味しく食べれます。



★かぶのクリーム煮★

- ・ベーコン
- ・かぶ

☆鶏肉や他の食材も入れてクリーム  
煮やスープにして食べると美味しく  
食べれます。  
水菜も加えると色合いが◎

※・シチューの素でも◎

・牛乳 or 豆乳+コンソメ顆粒でも簡単に作  
れます。

