

12月14日の給食メニュー

ご飯 ハンバーグの林檎おろしソース ゴマ味噌汁 牛乳



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) ハンバーグ 油揚げ 豆腐 味噌	米(宇佐産) 砂糖 胡麻	リンゴ 玉ねぎ 大根(豊後高田市産) レモン エノキダケ(福岡県産) 人参(熊本県産) 白菜(宇佐産) コンニャク 白ネギ(宇佐産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

白菜は寒くなると、ある変化が起こります。
その変化とは…味が甘くなるのです。寒くなると白菜は葉が凍らないように、光合成で作ったでんぷんを糖に変えて葉に集めます。そのため味が甘くなります。時々、葉に黒い点がある白菜があります。これは病気ではなく、寒さなどの影響で色素が集まってできるもので、おいしく食べられます。