

12月7日の給食メニュー

少なめワカメご飯 野菜かきあげ 地鶏鍋うどん 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) ワカメ 鶏肉(大分県産) かまぼこ 厚揚げ	米(宇佐産) 油 うどん(宇佐産)	野菜かき揚げ ネギ(宇佐産) 椎茸(大分県産) ほうれん草(宮崎県産) ゴボウ 人参(熊本県産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

ほうれん草は一年中食べられるようになりましたが、元々は冬が旬の野菜です。冬の間に栄養をせっせとためて、春になったら真っ先に茎を伸ばして花を咲かせたいため、葉を広げてじっとがまんして冬を過ごすのです。こうして、寒さに耐えて育ったほうれん草は、甘みが増して味もよく、栄養分もたっぷりなのです。