



給食だより

1月は寒さが厳しくなり、体調も崩しやすい月です。
あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。
令和6年もおいしい給食作りに励みます。どうぞよろしくお願いたします。



お知らせ

今月から さくら組さんによる、「給食当番」がはじまります！
(就学に向けての活動を給食も応援します。)



冬が旬の食材をおいしく食べよう！前編

★ ほうれん草 豆知識



冬のほうれん草が甘いと感じるワケ

- 夏は生長が早いため、収穫までの期間が短い
↓ 栄養の蓄えが少なくなる。
- ↓ 冬は寒さに耐えられるように栄養を蓄える
↓ 気温が低くなると自分で糖を蓄える
↓ 冬のほうれん草は甘くなるそうです

① 「ほうれんそう」

「いよこしょうやくさい」の代表核。
11月から2月ごろが旬の野菜です。
冬のほうれん草は色が濃く、甘みがあり、
ビタミンCは夏の時期の3倍ともいわれています。



② 「だいこん」

1年を通じて出回っている野菜。
旬は冬。春から夏のは辛みが強い。
秋から冬のは、みずみずしく甘みが増している。



上のほう

土から出ている部分。寒さに耐えられるように甘くなる。

おすすめ料理

- ・サラダ
- ・大根おろし

真ん中

甘み辛みのバランスが良い。料理を選ばず使える。

おすすめ料理

- ・みそ汁
- ・漬物

下のほう

皮が厚く辛みが強い。天日干しすれば辛みがとぶ。

おすすめ料理

- ・おでん
- ・煮物

★ だいこん 豆知識 ★

大根の葉は捨てずに食べよう！

だいこんの葉は緑黄色野菜に分類されています。葉は油と一緒に調理するとより吸収力がアップします。細かく刻んで炒めたり、ふりかけ

