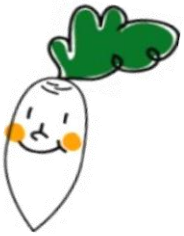
＊しょくいくメモは、日直さんが読んだり、教室にはったりしてね＊

12月9日のしょくいくメモ

大根のおはなし

冬野菜！　大根

１年中いつでもある大根ですが、冬が旬です。寒い時期の大根は、みずみずしくて甘みがあります。１番甘みがあるのは、葉っぱに近い上の方で下にいくほど辛みが増します。大根１本買ったときは、食べ比べてみましょう。



おいしい大根　丸ごと食べよう

大根には、かぜを予防するビタミンCや胃腸の働きをととのえてくれる成分が入っています。葉っぱには、カルシウムやカロテン・鉄分なども多く含まれていて、栄養満点！
葉っぱも料理に使って、食べるとよいでしょう。

今日の給食では、
だいこんの葉の部分を<u>菜めし</u>、根の部分を<u>おでん</u>で食べます。
菜めしは、きざんだだいこんの葉をごはんにまぜた料理です。