

目標：正しい食事のマナーを身につけよう。

給食回数 16回

Table with columns for date, main dish, side dish, and ingredients. Includes a vertical note for National School Lunch Week from Jan 26 to 30.

※献立は材料などの都合により変更することがあります。ご了承ください。果物は季節の果物を随時使用します。

旬の食材【ほうれんそう】

一年中食べられるほうれんそうですが、旬は冬です。寒い時期、霜にあたったものは甘みも、おいしさも増え、栄養価もアップします。ほうれんそうには、鉄分が多く含まれていて、貧血予防に効果があります。鉄分を吸収しやすくするビタミンCもたくさん含まれています。特に根本の赤い部分は甘みが強くておいしいので、切り落とさずによく洗ってから食べましょう。



旬の食材【白菜】

白菜は、霜にあたるとさらに甘みが出ておいしくなります。生ではシャキシャキとした歯ごたえがあり、煮込むとトロトロに柔らかくなります。煮物、汁物、炒め物、漬け物、鍋料理など、たくさんの料理でおいしく食べられる万能野菜です。体の調子を整える栄養がいっぱいです。

