

食育ニュース

12月4日(水)

皿なし

みかん

ぎゅうにゅう
牛乳

副菜皿

さんしゅ いも に
三種の芋のそぼろ煮

深皿

だいこん はん
ほたて大根ご飯

飯椀

なが しる
なめこと長ねぎのみそ汁

冬の食材の代名詞「大根」が、旬を迎えています。大根の旬は11月から2月で、最も多く出回っているのは「

青首大根」といわれる種類です。品種改良が進み一年を通じて手に入れることができますが、寒い時期の方が、甘みがあり瑞々しくなります。反対に、春夏の暖かい時期に出回るものは、辛味が強い傾向にあります。また、葉に近いほど甘く、下にいくほど辛みが強くなります。消化を助け、胃腸を整える成分を含むので、食べ過ぎや胃もたれには大根おろしが効きますよ！



給食室の様子



「三種の芋」は、さつまいも・さといも・じゃがいもを使い、油で揚げ、そぼろあんと合わせました。



ホタテといっしょに炊き込みました。

だいこんは、繊維に沿って切ることで、形を残しつつやわらかに仕上げることができます。

