

食育ニュース

11月19日(木)

じゃこサラダ

ドレッシングを
まぜましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

ぱりぱりチキン

副菜皿

はん
ご飯

飯碗

たまご はくさい
卵と白菜のスープ

白菜が最もおいしい季節は、霜^{しも}が降りる晩秋^{ばんしゅう}から冬にかけてで、ちょうど鍋^{なべ}がおいしくなる**11月から2月頃**です。
ギュッと結球^{けつきゅう}し、甘み^{たくわ}を蓄えよりおいしくなります。

日本の食文化に欠かせない白菜は、その生産量も大根やキャベツに次ぐ量です。日本に定着したのは明治から大正にかけてで、比較的新しい野菜と言えます。



また、白菜は低エネルギーで、大量に食べてもエネルギー過多^{かた}になりにくい良質^{りょうしつ}な食材です

給食室の様子



とり肉に、コーンフレークをまぶして揚げ、パリパリ食感にしました。



寒くなり、大根や白菜が旬を迎え始めています。