

# 食育ニュース

1月15日(金)

わふう  
和風サラダ

ドレッシングを  
まぜましょう。

ぎゅうにゅう  
牛乳

平皿

い たまご や  
しらす入り玉子焼き

副菜皿

はん  
わかめご飯

飯椀

あぶら あ しる  
かぶと油揚げのみそ汁

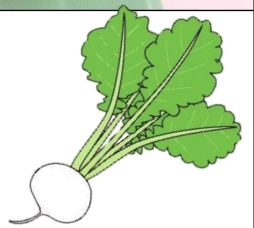
## 11～1月が旬！「かぶ」

かぶには、3～5月の春の時期と、寒さが増す11～1月のこの時期の2回の旬があります。

根の部分は**ビタミンC**や**アミラーゼ**が含まれ、**整腸作用**に優れています。また**葉**には、**β-カロテン**・**ビタミンC**・**食物繊維**が豊富に含まれています。β-カロテンやビタミンCは**抗がん作用**や**生活習慣病予防**に効果的です。

今日のみそ汁には**かぶの根と葉両方**が入っています。

両方食べることで**栄養バランスがより良くなります**ので、進んで摂るようにしましょう。



### 給食室の様子



かぶの根と葉。汁物や鍋、シチューなどにぴったりです。両方食べて栄養をしっかりと摂りましょう！

