

副菜皿

あお  
青のりビーンズ

ぎゅうにゅう  
牛乳

深皿

ホイコーロー<sup>どん</sup>丼

みずな  
水菜スープ

飯椀

## “京菜”とも呼ばれる「水菜」



水菜の旬は12~3月までとされています。  
別名「京菜」とも呼ばれ、名前のとおり、古くから京都を中心に栽培されてきました。「ミズナ」と名付けられたのは、**畑に水を引き入れて育てたことが由来**で、今では一年中**全国**で出回っています。

**カロテン**や**ビタミンC**などのビタミン類だけでなく、**ミネラル**を多く含んでおり、**牛乳の約2倍のカルシウム**をもっています。見た目の印象より栄養豊富な食材です。

### 給食室の様子



大豆の栄養がしっかり摂れる、「青のりビーンズ」です。

八丁みそを使って、コクのあるホイコーローに仕上げました。