

12月19日(金)

食育の日

ヨーグルト

ごはん

白菜のおかか炒め

牛乳

豚肉と冬野菜のみそ煮



食育の日のテーマは、「給食の食材」です。給食に使われる「冬野菜」には白菜・ほうれん草・小松菜等の「^{ようけいさい}葉茎菜類」や大根・かぶ・ごぼう等の「^{こんまい}根菜類」があります。旬の野菜は、味がおいしくなるだけでなく、含まれる栄養素の量がグンと増えます。今日の「豚肉と冬野菜のみそ煮」には、4種類の冬野菜が使われていて、煮物なので体の芯から温まりました。

地元食材は、豚肉・大根・さといも・ごぼう・もやし・白菜・小松菜・ねぎ・米みそ です。