

# 小学校

12月12日の  
ときめき給食

- ごはん(金芽米)
- 白菜のスープ
- たららのトマトソース煮
- ごぼうとベーコンの洋風きんぴら



今回のときめきポイント



今回のテーマは「冬が旬の食材！」です

## 鱈 (たら)



魚へんに雪と書いて鱈というように、冬を代表する魚のひとつです！  
口が大きく、なんでも食べる食いしん坊！お腹いっぱい食べることを「たらふく食べる」といいますが、その「たらふく」という言葉は、鱈のお腹を表しているといわれています！  
味にくせがないので、鍋料理やフライ、ソテーなど、いろいろな料理にしておいしく食べられます！

## 白菜 (はくさい)



白菜が冬においしくなる理由は、寒さに耐えるため！白菜は寒くなると糖分をため込み、自分の身を守ります。  
そのため、糖分が増えるので甘くておいしくなります！さらに栄養価も高くなります！なかでも風邪を予防してくれるビタミンCがたくさん含まれ、冬を元気に過ごすために欠かせない野菜です！