

# 中学校

12月12日の  
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん(金芽米)
- 白菜のスープ
- たらの洋風焼き
- 洋風きんぴら
- お茶
- ヨーグルト



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

## 鱧(たら)

魚へんに雪と書いて鱧というように、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、鱧の腹のようだと当て字になるほどよく食べるそうです！

高たんぱく質で低脂肪なので、とてもヘルシーな魚です！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、葉を締めて自分の身を守ります。

そのため、寒い時期の白菜は糖分が増加するので甘みが増し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！

