

小学校

2月13日の
ときめき給食

- ごはん(金芽米) きんめまい
- 冬野菜の中華スープ ふゆ やさい ちゅうか
- たらこの揚げ物 あもの
- 冬キャベツのホイコーロー ふゆ



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 こんかい ふゆ しゆん しょくざい

寒い日こそ冬野菜！ さむ ひ ふゆ やさい

野菜はビタミンやカロテンなどの栄養価をたくさん含み、免疫力を高めてくれます！ やさい えいようか

夏が旬の野菜は、体を冷やして夏バテの予防に効果があり、冬が旬の野菜は、体を温めてくれ、冷え性や風邪の予防になるといわれています！また、冬野菜は甘い野菜が多いのも特徴です！ なつ しゆん やさい からだ ひ なつ よぼう こうか

寒い時には体を温めてくれる冬野菜をしっかりと食べましょう！今回のときめき給食では、大根・れんこん・冬キャベツ・にんじんを使っています！！ さむ とき からだ あたたか ふゆ やさい



ブロッコリー



かぶ



ふゆ 冬キャベツ



ほうれんそう



れんこん



こまつな



はくさい



にんじん



だいこん