

中学校

2月13日の
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん(金芽米)
- 冬野菜の中華スープ
- 冬キャベツの回鍋肉
- たらフライ
- 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

寒い日こそ冬野菜！

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、免疫力を高める働きがあります！

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、食べることで血行がよくなり、冷え性や風邪の予防になるといわれています！

また、冬野菜は細胞に糖を蓄えるため、糖度の高い(甘い)野菜が多いです！

寒い時には体を温めてくれる冬野菜をしっかり食べましょう！

今回のときめき給食では、大根・小松菜・冬キャベツを使っています！！

