

# 小学校

12月14日の  
ときめき給食

●ごはん (金芽米)

●あんこう鍋 ●焼鳥風

●ほうれん草のミネラル和え



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!

## あんこう

泉大津市の給食で初登場!?

冬が旬の魚の代表でもある

「あんこう」が登場します!

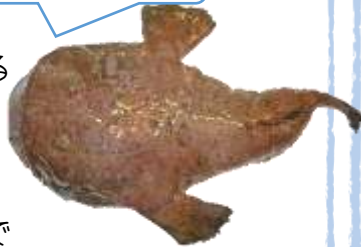
あんこうは平たい体に大き

な頭、巨大な口にするどい歯で

見た目はユニークですがとってもおいしい魚です!

あんこうは、骨以外の身のお肉・肝・ひれ・皮・エラ・胃袋・卵巣をすべて食べることができる魚です。

あんこうは、体をつくるもとになるタンパク質や、皮ふをきれいにするコラーゲンがたくさん含まれます!



## 冬が旬の野菜

旬の食べ物には、その季節を健康的に過ごすことができる栄養が含まれます! 冬野菜は体を温める働きがあります!

だいこん...食べ物の消化を助けます

はくさい...風邪を予防します

しろねぎ...血液をサラサラにします

しょうが...血行を良くし体を温めます

にんじん...皮ふをきれいにします

ごぼう...食物繊維が豊富でおなかのそうじをします

あんこう鍋に入っています!



ほうれんそう...鉄分が血を作るもとになり、ビタミンCが風邪を予防します

キャベツ...キャベジンという栄養が胃や腸の調子をととのえます

ミネラル和えに入っています!

