

中学校

12月14日の
ときめき給食

●発芽玄米入りごはん（金芽米）

●あんこう鍋

●お茶

●ほうれん草のミネラル和え

●鶏の照り焼き

●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！

あんこう

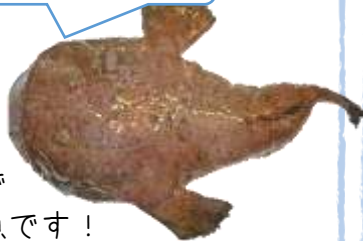
泉大津市の給食で初登場!?

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高級魚です！

あんこうは骨以外の身肉・肝・ひれ・皮・エラ・胃袋・卵巣を余すことなく食べられる魚です。

今回あんこう鍋に使用する身肉は、高タンパク低脂質で体づくりやダイエット中の人にも良いと言われています！



今回は使用しませんが、肝はビタミンや、以前紹介したDHAなどの栄養素が豊富です！



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！

大根…消化を助ける酵素が豊富です



白菜…ビタミンCで風邪を予防します

白ねぎ…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…カロテン豊富で抗酸化作用があります



ごぼう…食物繊維が豊富で整腸作用があります

あんこう鍋に使用!味付けは有機味噌です!

ほうれん草…鉄分と風邪予防に繋がるビタミンCが豊富です

今回の給食にはオーガニックのほうれん草を使用しています!



キャベツ…胃腸の調子をととえるキャベジンが豊富です



ミネラル和えに使用!
粉削り節入りでミネラル豊富!