

# 小学校

## 2月8日の ときめき給食

- ごはん(金芽米) きんめまい
- かぶと白菜のしょうがみそ汁 はくさい しる
- 鶏肉と根菜のしぐれ煮 とりにく こんさい に
- わかさぎフリッター

### 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！

### 冬が旬の食材



旬の食材には、その季節にとるとよい栄養素がギュッとつまっています！  
冬が旬の食材は、食材の中に栄養をため込んで冬を乗り越える準備をするため、栄養素が多くなり、おいしさもアップします！また、体も温めてくれます！今回使用する主な食材を紹介します！！



### はくさい

はくさいに多く含まれるビタミンCは、寒い季節の風邪予防の効果や、美肌づくり、疲労回復にも欠かせません！

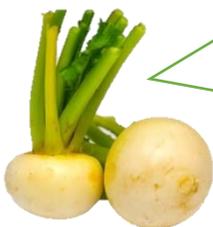


### ごぼう・れんこん・にんじん

昔は薬として食べられていたぐらい栄養満点な野菜です。  
食物繊維が豊富で、おなかの中をきれいにしてくれます。

### わかさぎ

湖の水が凍ったところに穴をあけて釣る方法が有名です。わかさぎは丸ごと食べられるので、骨に含まれるカルシウムもしっかり食べられます！



### かぶ

白い根の部分には、消化を助けてくれる酵素「ジアスターゼ」が含まれるので、胃腸の働きを助けてくれます！