

中学校

2月8日の
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん(金芽米)
- お茶
- かぶと白菜のしょうがみそ汁
- 鶏肉と根菜のしぐれ煮
- わかさぎフリッター
- いちごヨーグルト

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！

冬が旬の食材



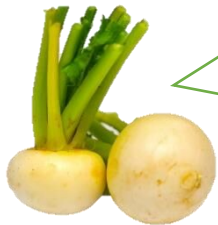
旬の食材には、その季節にとるべき栄養素がギュッとつまっています！冬が旬の食材は、食材の中に栄養をため込んで冬を乗り越える準備をするため、栄養素が多くなり、おいしさもアップします！また、血行を良くし、体の冷えを取り除き温めてくれるという特徴があります！今回使用する主な食材を紹介します！！



はくさい：はくさいに多く含まれるビタミンCは、免疫機能が働くために必要不可欠です。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！



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をしっかり摂れます



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！

ごぼう・れんこん
昔は薬として食べられてたぐら栄養満点な野菜です。
食物繊維が豊富で、腸をきれいにしてくれます。



にんじん：にんじんに多く含まれる「βカロテン」は、目や粘膜の健康を保ってくれます！また、免疫力を高めてくれる働きもあります！