

中学校

12月11日の
ときめき給食

今回のときめきポイント



かぶ

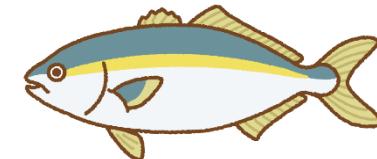
かぶは、弥生時代から日本で食べられている野菜です。形が鈴に似ていることから「すずな」とも呼ばれ、春の七草としても食べられています。

むくみを改善するカリウム、風邪を予防するビタミンCが豊富です。煮込むと柔らかくとろけるような食感が楽しめます。



ぶり

ぶりは漢字で書くと「鯵」です。12月は昔、「師走」といわれていました。ぶりは12月になると脂がのっておいしくなることから、「鯵」と漢字で書かれるようになりましたといわれています。



ぶりは、大きさによって名前が変わる「出世魚」と呼ばれる魚で、縁起が良いとされています。



- ごはん（金芽米）
- かぶのみそ汁
- 豚肉と小松菜の和風炒め
- ぶりの照り焼き

今回のテーマは「冬が旬」です！！