

中学校

12月11日の
ときめき給食

- 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

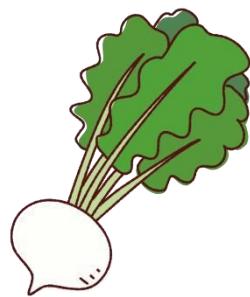
今回のときめきポイント



今回のテーマは「冬が旬」です！！

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「鰯」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、「鰯」と漢字で書かれるようになっ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。

