

中学校

2月12日の
ときめき給食

- ごはん（金芽米）
- 大根の豆乳スープ
- さばのカレーフライ
- 冬キャベツのサラダ



今回のときめきポイント



今回のテーマは「冬が旬」です！！

さば



さばは、種類によって旬の時期が違いますが、冬に収穫されるさばは、脂がのっていておいしいといわれています。

さばには、EPAやDHAといわれる良質な油が多く含まれています。EPAは、血液をさらさらにするはたらきがあります。DHAは、記憶力アップに役立つといわれています。

冬キャベツ

1年中収穫されるキャベツですが、季節ごとに特徴があります。冬キャベツは、1枚1枚の葉がしっかりしていることが特徴です。冬キャベツの中でも、「松波キャベツ」という品種は、泉州地域でとれるキャベツのことで、寒くなるほど甘みが増します。

今回のサラダに使われているキャベツは、松波キャベツです。

