

12月11日(水)



ほうれんそう



今日の^{きょう}こんだては、ごはん・牛乳^{ぎゅうにゅう}・みそカツ・ほうれんそうの^あごま和え・お米^{こめ}の
にゅうめんです。この^{こんだて}献立は、去年の^{きょねん}当麻小学校6年生が^{たい ましょうがっこう}考^{ねんせい}えてくれた^{かんが}献立で
す。白鳳^{はくほうちゅうがっこう}中学校で、もりもりと^{きゅうしょく}給食^たを食べてくれているとうれしいです。

さて、今日^{きょう}のおはなしは『ほうれんそう』です。1年中、スーパーで^{ねんじゅう}見^みかける
『ほうれんそう』ですが、旬^{しゅん}は冬^{ふゆ}です。寒い中^{さむ なか}で育^{そだ}った『ほうれんそう』は、凍^{こお}ら
ないように^{とうぶん}糖分^{とうぶん}をたくわえるので、よりあまく、うまみがアップします。また、夏^{なつ}に
収穫^{しゅうかく}される^{そう}ほうれん草^{ほうれんそう}よりも^{ふく}ビタミンC^{ふく}がたくさん^{ふゆ}含ま^{ふく}れます。冬^{ふゆ}に^{やさい}おいしい^{やさい}野菜^{やさい}
『冬野菜^{ふゆやさい}レンジャー』を^{まいにち}毎日^{しよくじ}の食^と事^いに取り入^いれられるといいです。ね。

11月の^{がつ}給食^{きゅうしょく}から^{しんじょうしょうがっこう}新庄小学校6年生が^{ねんせい}考^{かんが}えた^{こんだて}献立^{きょねん}や去年^{たい ましょうがっこう}の当麻小学校5
年生が^{ねんせい}考^{かんが}えた^{しる}みそ汁^{きゅうしょく}が給食^{どうじょう}に登場^{しよくよく}しています。どれも^{しよくよく}食欲^{しよくよく}をそそるすてきなこ
んだてです。3学期も^{がっき}みなさんの^{かんが}考^{きゅうしょく}えた^{どうじょう}こんだて^{よてい}が給食^{きゅうしょく}に登場^{どうじょう}する予定^{よてい}です。
^{たの}楽し^{たの}みにしていただきね☆

それでは、今日^{きょう}の給食^{きゅうしょく}もおいしく^{たの}楽しく^{たの}いただきましょう!

