

12月11日(水)



ほうれんそう



今日のこんだては、ごはん・牛乳・みそカツ・ほうれんそうのごま和え・お米の
にゅうめんです。この献立は、去年の當麻小学校6年生が考えてくれた献立で
す。白鳳中学校で、もりもりと給食を食べてくれているとうれしいです。

さて、今日のおはなしは『ほうれんそう』です。1年中、スーパーで見かける
『ほうれんそう』ですが、旬は冬です。寒い中で育った『ほうれんそう』は、凍ら
ないように糖分をたくわえるので、よりあまく、うまみがアップします。また、夏に
収穫されるほうれん草よりもビタミンCがたくさん含まれます。冬に美味しい野菜
『冬野菜レンジャー』を毎日の食事に取り入れられるといいですね。

11月の給食から新庄小学校6年生が考えた献立や去年の當麻小学校5
年生が考えたみそ汁が給食に登場しています。どれも食欲をそそるすてきなこ
んだてです。3学期もみなさんの考えたこんだてが給食に登場する予定です。

たの
楽しみにしててくださいね☆

それでは、今日の給食もおいしく楽しくいただきますよ!

