

ちく がつ にち げつ
A地区 12月16日(月)

ちく がつ か きん
B地区 12月6日(金)

は、

「**野菜の日**」です

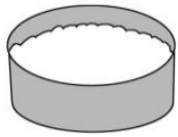
今日の献立



ぎゅうにゅう



だいこんのべっこうに



ごはん



なっとう
(のりつくだに)



かきたまじる

今日の給食に入っている野菜

< だいこんのべっこうに >

・だいこん…110g

< かきたまじる >

・たまねぎ…20g

・にんじん…5g

・かつおな…10g



合計: 145g

かつお菜

冬が旬のかつお菜は、福岡県のお雑煮には欠かせない野菜として親しまれています。栄養たっぷりで、特に「カルシウム」が多く含まれます。

小倉南区では約50年前から、秋に稲刈りをした田んぼを活用してかつお菜を栽培しています。最近では生産量を増やして、福岡県内でトップクラスの産地になっています。



< かつお菜の畑 >

冬野菜のヒミツ

冬野菜は、寒さで凍らないように細胞に「糖」を蓄えます。そのため、冬は糖度の高い野菜が多くなります。食べた時に、冬野菜を甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、カロテンやビタミンが多い野菜は、免疫力を高め、風邪の予防に効果があります。加熱するとかさが減るため、鍋料理、煮物、汁物などに使うと、たっぷり食べることができます。冬野菜を上手に食事に入れて、冬を元気に過ごしましょう。



1日に必要な野菜の量は**350g**です。北九州市の学校給食では、

「**野菜の日**」に、100g以上の野菜がとれるように献立を考えています。

