

きゅうしょくつうしん

2月13日(木)



- ごはん
- 白菜とじゃこのふりかけ
- 厚焼きたまご
- 小松菜の胡麻和え(あさり入り)
- みそ汁
- 牛乳

1～2年生

今日はいろいろな料理に白菜という野菜をつかっています。白菜は冷たい空気にあると、どんどん甘くなります。なぜなら、白菜が「寒さに何か負けないぞ！」と頑張る時に、甘い成分をからだにたくさん蓄えるからです。みなさんは寒さに負けないように頑張っていることはありますか？まだまだ寒い日が多いです。しっかりとたべて、たっぷりの睡眠時間をとる、そして元気に体を動かす。寒さに負けないようにぜひ試してみましょう。今日もよく噛んで味わっていただきましょう。



3～6年生

今日はいろいろな料理に白菜を使っています。白菜は中国生まれの野菜です。英語で「チャイニーズ キャベツ」といいます。白菜の旬は11月から2月です。白菜は冬の冷たい空気にあたるほど甘さが増します。なぜなら、白菜が「寒さに何か負けないぞ！」と頑張る時に、甘いでんぷん質を葉にため込むからです。みなさんは寒さ対策のためにしていることはありますか？白菜はほとんどが水分ですが、ビタミンやミネラルもたっぷりと詰まっています。風邪の予防に役立つので活用しましょう。今日もよく噛んで味わっていただきましょう。

*小松菜とみそ汁に使っている白菜は東京都産です

