

今日の給食&ちょこっとニュース

令和6年 12月18日

今日のメニュー

ごはん、大根のそぼろ煮、マヨネーズサラダ、ココア豆、牛乳



今日の食材紹介とクイズ(栄養教諭の先生より)

今日は「大根のそぼろ煮」の紹介とクイズをします。ではさっそくですが、クイズです。大根の旬の時期はいつでしょうか？

- ① 夏 ② 秋 ③ 冬

正解は③の冬でした。大根は12月頃～2月頃が旬の時期です。旬の大根は、甘みと水分がしっかりあり、実が引きしまっています。繊維（せんい）がやわらかいため、味がしみ込みやすいだけでなく、煮くずれもしにくいので、煮物に入れても美味しいです。

また、大根は冬に種を植えて、春に獲れる「春大根」もあります。春大根は冬大根より辛（から）みがあるのが特徴です。

今日は地元産の大根をたっぷり使い、鶏ミンチなどと煮ました。

美味しく作ってくださる調理員さんに感謝をしていただきましょう。

〈ちょこっとニュース〉

インフルエンザが大流行の兆しです。のどが痛い咳がよく出るなどの場合、進んでマスクの着用をしていただいていてありがたいなと思っています。今後とも、感染防止にご留意いただきますようお願いいたします。今日の給食は、ココア豆に人気集中でした。豆類は、炭水化物（糖質）、たんぱく質、ビタミン、ミネラル等の栄養素をバランスよく含んでいるうえ、食物繊維やポリフェノール等の機能性成分も豊富です。毎日の健康づくりに役立つ優れた食品です。