

今日の給食&ちょこっとニュース

令和7年2月5日

今日のメニュー

ごはん、大根のごま煮、春雨の炒め物、れんこんのチョコケーキ（宮津天橋高校生が苦手な野菜もおいしく食べられますようにと願いを込めて考えたレシピ）、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「れんこんのチョコケーキ」の紹介とクイズをします。このメニューは宮津天橋高校の皆さんが探究の時間に考えたメニューです。では、さっそくですがクイズです。

れんこんに多く含まれる栄養はどれでしょうか？

- ① 食物繊維（しょくもつせんい） ② ビタミンC ③ カリウム

正解は①～③の全てでした。れんこんには、おなかの調子を整える食物繊維、風邪を予防するビタミンC、体の余分なナトリウムを外にだして病気を防ぐカリウムが豊富です。そんな栄養満点のれんこんを今日は、何とケーキに使っています。宮津の幼稚園児、小学生、中学生に野菜が好きになるような献立を考えたいと宮津天橋高校の皆さんが考えてくださいました。

今日は、農家さんや調理員さんだけでなく、宮津天橋高校の皆さんにも感謝をしていただきましょう。

〈ちょこっとニュース〉①とけてきた雪だるま②雪が解けた水が明日どうなっているか実験中（年少児）③朝、お兄ちゃんを送ってきたときにお母さんと作ったまっすぐだった雪だるまがお迎えの時には・・・。

