

12月8日（水）

「今日の給食」

今日の給食は

冬野菜のカレーライス

福神漬け

グリーンサラダ

牛乳 です。

今日はいつものカレーライスの中に、冬野菜の根菜（れんこんとごぼう）を入れました。

冬が旬の根菜類は、加熱しないと食べられないものが多く、体を温める働きがあります。反対に夏野菜の多くは生で食べられるものが多く、体の熱を冷ます働きがあります。旬のものを食べることは、理にかなった食べ方なのがわかりますね。

