

もぐもぐニュース

1月15日の給食

- ・チリビーンズドック
- ・かぶのクリームシチュー
- ・ブロッコリーサラダ
- ・いちご ・牛乳



深いおたまで
1杯ちょっと
たっぷりあります！

☆かぶについて

かぶは春と冬が旬^{しゅん}の野菜です。実^みの部分には、
免疫力^{めんえきりょく}を高めるビタミンCが多く含ま^{ふく}れています。葉^は
は実よりも栄養価^{えいようか}が高く、カルシウムや疲労回復^{ひろうかいふく}に
効^きくビタミンB1^{わん}が多く含ま^{ふく}れています。今日はシチ
ューにかぶの実^みも葉^はも使いました。あじわって食べま
しょう。

栄養教諭：鷹取