

# 稲中ランチタイム通信

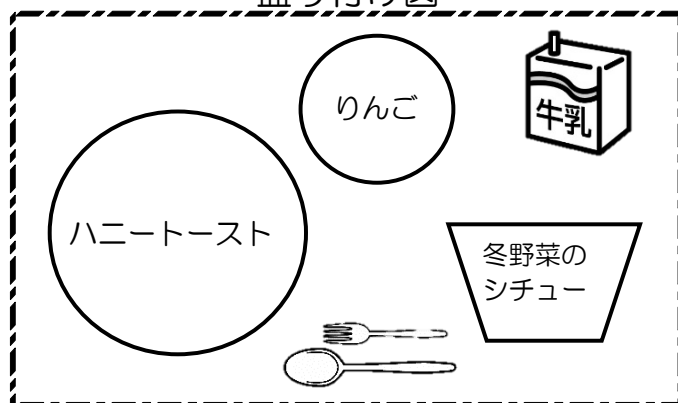
1 月 20 日 (月)

盛り付け図



## 今日の献立

ハニートースト  
冬野菜のシチュー  
果物 (りんご)  
牛乳



## 『冬野菜』について

今日の給食は、冬の時期においしくなるブロッコリーやカブが入った冬野菜シチューです。冬野菜は、寒さで凍ることがないように細胞に糖をため込んでおくため、糖度が高いのが特徴です。食べた時に、甘くておいしいと感じる野菜が多いのはこのためです。冬に収穫されるかぶは、実がしまっており、煮崩れしないためシチューや煮物にオススメです。

ブロッコリーは、花のつぼみを食べる花野菜のひとつです。花が咲く前で栄養がぎゅっとつまっているため栄養価が高く、100gで約1日のビタミンC必要量を満たすほどです。

## 先生からの食育コメント

はちみつの主成分は、ブドウ糖と果糖。この糖類は「単糖類」と呼ばれています。単糖類はこれ以上分解される必要がないため、体に入ると素早く吸収されて、エネルギーに変換されます。脳へのエネルギー補給もスムーズなので、長時間勉強をして疲れた時にもはちみつはオススメです。