



# 五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和 7年 1月 18日 NO.150

今日の給食は旬の冬野菜を使用した「冬野菜カレーライス」です。冬野菜、何が入っているかわかりますか？

今日のカレーライスには冬が旬の大根、ほうれん草が入っています。冬野菜の特徴は、寒い時期に旬をむかえることから体を温める効果や免疫力を高め、かぜ予防によいとされるビタミンが多くふくまれています。そして、冬野菜は寒さにさらされて糖度が増えるため、甘みが強いのが特徴です。



給食でカレーの日は  
いっいっいっ(\*^^\*)、ゆかいな日ですね  
今週はカレーでおわかれ~ですね

## 冬が旬のたべもの



## 《今日の献立》

- 冬野菜カレーライス
- 大根のサラダ
- 牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 豚小間肉	米 ジャガイモ 油 小麦粉 バター はちみつ 白すりごま 三温糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 大根 ほうれん草 きゅうり