



しと口目は野菜から

## 給食ニュース

令和8年1月13日(火)

### 今日の献立

今日は、冬野菜のたっぷりの「厚揚げと冬野菜の煮物」です。冬の野菜は栄養価が高く、甘みや風味が強いです。また、皮が分厚いといった特徴があります。冬の寒さに耐え、寒さで凍らないように糖という栄養を貯めるため、冬野菜は甘くておいしいと感じます。おいしくいただきます。

主食 ほねぶとふりかけごはん

主菜 あつあげと

ふゆやさいのもの

副菜 ごまあえ

デザート みかん