



給食ニュース

令和7年2月28日(水)

きんぴらごはん

きょう しょくもつせんい ほうふ
今日は、食物繊維が豊富のごぼうを
つかった「きんぴらごはん」です。ご
ぼうの食物繊維は、根菜類の中では群
を抜いて多いです。古くからむくみ取
りの漢方薬としても利用されてきま
した。平安時代後期には漢方だけでな
く、食用にもされていたようです。
えどじだい ぜんこく ひろ ぶ きゅう
江戸時代になると全国に広く普及
し、品種も改良されていきました。

今日の献立



きんぴらごはん

冬野菜の和風ポトフ

みかんヨーグルト



いと口目は野菜から。