

日に日に気温が下がり、いよいよ冬本番となりました。これから、風邪をひきやすくなりますので、体の芯から温まる大根などの根菜類やビタミンたっぷりの葉物野菜を食べて、体力をつけましょう。

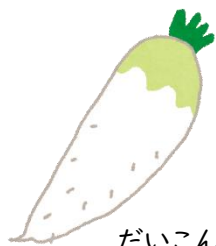
給食の食材にも、大根や白菜、ブロッコリーなど冬が旬の野菜をたくさん使っています。

よく食べて栄養を蓄えて寒さに負けない体づくりを心がけたいですね。

ふゆ しゅん やさい 冬が旬の野菜



はくさい



だいこん



かぶ



ほうれんそう



こまつな



ブロッコリー



ねぎ

シェフの北キュー三ツ星献立紹介

12月は、八幡西区の「田中華麺飯店」の店主 田中賢一シェフ考案の「ザ・麻婆豆腐」が登場しました。「ザ・麻婆豆腐」は、本格的な調味料を使ったり、栄養価やおいしさを考えて食材選びをしたりして、子どもたちが食べやすいように仕上げました。

テンメンジャンのコク、たまねぎの甘味、きくらげの食感がポイントです。

田中シェフと嶋田料理長が給食室におじゃましました！

大量に作るのって難しい！
僕たちがお客様のことを思って
料理を作るように、調理員さんたちは子どもたちのために毎日がんばっていることがよくわかりました。



まーぼー豆腐
ザ・麻婆豆腐