

献立ひとくちメモ

2月7日(金)



キャベツは、古代ギリシャやローマでも食べられていた世界最古の野菜の一つです。日本でも、大根に次いで収穫量が多く、戦後の食生活の洋風化とともに消費が急速に伸びました。

キャベツは栄養価が高く、ビタミンCやカロテン、カルシウムが多く含まれています。また、ビタミンUも含まれています。これは、胃腸の粘膜を正常に整えてくれます。キャベツは熱に弱いので、なるべく生で食べるのがおすすめです。

今日の給食は、キャベツをたっぷり使ったメンチカツが登場します。ソースは給食室のオリジナルソースです。メンチカツにたっぷりかけて食べてみてください。