

学校菜園で収穫した小松菜が給食になりました

『小松菜のソテー』

令和4年1月18日（火）



旬の小松菜の風味ときこの・コーンの相性は抜群でした。

AD 学級のみなさん、
調理員さん
ありがとうございました。

この小松菜は10月29日に種をまき、およそ80日間かけて育ちました。手間をかけ、丁寧に育ててきました。



給食のために収穫し、一つ一つ根っこについた泥を水できれいに洗います。
水が冷たく、刺さるような痛さでした。

小松菜は、今が旬の野菜です。ビタミンA、ビタミンC、カルシウムが多く含まれます。特に、ビタミンは風邪予防に効果があり、カルシウムは骨や歯をつくる栄養素ですので、しっかり食べて健康になりましょう。

