



# 豊郷食育だよい



令和8年1月

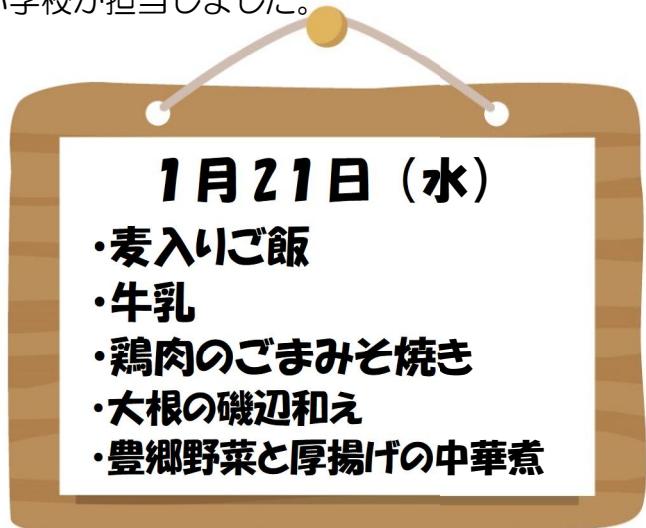
豊郷地域学校園 食育推進分科会

豊郷中学校・豊郷中央小学校

海道小学校・豊郷北小学校

豊郷地域学校園の4校では、豊郷地区の食材を学校給食に多く取り入れ、地元の良さについてより深く理解してもらおうと考えています。地元の食材を使った給食メニューを考え、そのメニューを4校同じ日に給食に取り入れています。このメニューを『豊郷なかよしメニュー』と呼んでいます。

今年度4回目の豊郷なかよしメニューは豊郷北小学校が担当しました。



今回使用した豊郷地区の食材は・・・

豊郷米



ほうれん草

にんじん



はくさい



だいこん



すごいぞ 冬のほうれん草パワー！

ほうれん草は、一年購入できる野菜ですが、おいしさも栄養価も一番高いのは「冬」です。寒い冬を乗り越えられるよう、でんぶんを糖に変えるため甘みが強くなります。特に根元の赤い部分は、栄養価も美味しさも濃縮されているため、是非食べて欲しい部分です。



【冬のほうれん草の魅力】

- ・ビタミンCは、夏の3倍！
- ・貧血予防の鉄分
- ・風邪や乾燥の味方βカロテン
- ・赤い部分は、骨形成を助けるマンガンが豊富！

【おすすめの食べ方】

えぐみは茹でると少なくなりますが、ビタミンCは水に溶けやすいため、茹でる際は「短く」がポイントです。野菜に含まれる鉄は、お肉などの動物性の食品と一緒に食べると吸収率が高くなります。和食にも洋食にも取り入れやすい食材ですが、バターやベーコンで炒めると、更に食べやすくなります。