

豊郷食育だより

令和7年12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、地元のよ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3回目の豊郷なかよしメニューは、豊郷中央小学校が担当しました。



12月10日(水)

- ・さつまいもと塩昆布の炊き込みご飯
- ・牛乳
- ・餃子ロール
- ・ごま和え
- ・豊郷ゴロゴロ冬野菜汁

今回使用した豊郷地区の食材は・・・

豊郷米



さつまいも



ほうれん草



キャベツ



大根



にんじん



はくさい



白菜は冬が旬の野菜です。特に寒さが厳しくなる1月～2月にかけておいしくなります。

他の野菜は、霜に当たると葉が傷むなど鮮度に影響が出てしまいがちですが、白菜はどうして寒さに強いのでしょうか？

白菜が寒さに強いひみつは、分厚い葉。この時期は、寒さで葉の中の水分が凍ってしまわないように、光合成で作ったデンプンを糖分にかえて葉に集めるため、甘みが増しておいしくなります。風をよけ、寒さに耐えることができる所以、寒い冬でも、外葉をまとめて上部で縛つておくと、しばらく畑においておくことができます。



白菜は、生でも炒めても食べることができます。特に、煮ると甘みが増して体も温めてくれるので、寒い冬にはおすすめです。これから季節は、煮物、汁物、鍋料理、漬物などの和食や、炒め物やスープ、シチューなどの中華風・洋風の料理などで味わう機会が多い野菜ですね。