

令和8年1月20日の給食

旬ごぼう



ごぼうの旬は冬です。

ごぼうは、食物繊維を多く含み、
お腹の掃除をしてくれます。

★ キャベツとワカメの
ナムル風あえ
◎ 八王子産キャベツ使用

★ 牛乳

★ 豆あじの唐揚げ



★★★ とりごぼうごはん
◎八王子産にんじん使用



★ 吳汁

◎ 八王子産だいこん、にんじん、
ながねぎ、こまつな使用

豆知識



私たちが食べているのは、ごぼうの「根っこ」の部分です。「根っこ」を吃るのは、日本や韓国など、ごく一部の国と言われています。

中国やヨーロッパでは、食用ではなく、漢方薬やハーブとして使うそうです。

多くの人が不足している食物纖維



食物纖維には、便秘の予防をはじめとする整腸効果や血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度を下げるなどの大切な働きがあります。しかし、多くの日本人が不足気味であると言われています。

ごぼうは、食物纖維がとても多い野菜です。日本では、簡単に手に入る野菜なので、積極的に摂取するように心がけましょう。



「ごぼう抜き」は間違い?!

マラソンなどで、前の選手を一気に何人も抜き去ることを「ごぼう抜き」と言います。

このことから、ごぼうは、簡単にひき抜ける野菜だと感じますね。ところが、細かい根を張りめぐらしていて、引き抜くがとても大変な野菜です。土の養分をしっかりと吸い上げている、栄養満点の野菜なのです。

ごぼうは、実は
引き抜きにくい…

ひきにしきしき…
ウ〜舌噛んだ…



豆知識

大寒



今年の大寒の入りは、1月20日です。ここから節分までの間が大寒となります。
大寒は、二十四節気のひとつで、一年で一番寒さが厳しいとされている時期です。
折しも、この冬一番の寒波が来ています。
この時期が一番寒いとした昔の人の知恵には感心させられますね。