

# 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

★ 呉汁

★★★ とりごぼうごはん

☺ 八王子産にんじん使用

☺ 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」を食べるのは、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繊維



食物繊維には、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、食物繊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、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……

ひきにくい……  
うゝ舌噛んだ……



豆知識



# 大寒



今年の大寒の入りは、1月20日です。これ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。

