

令和7年1月23日 金曜日 【旬:ごぼう】



★ 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

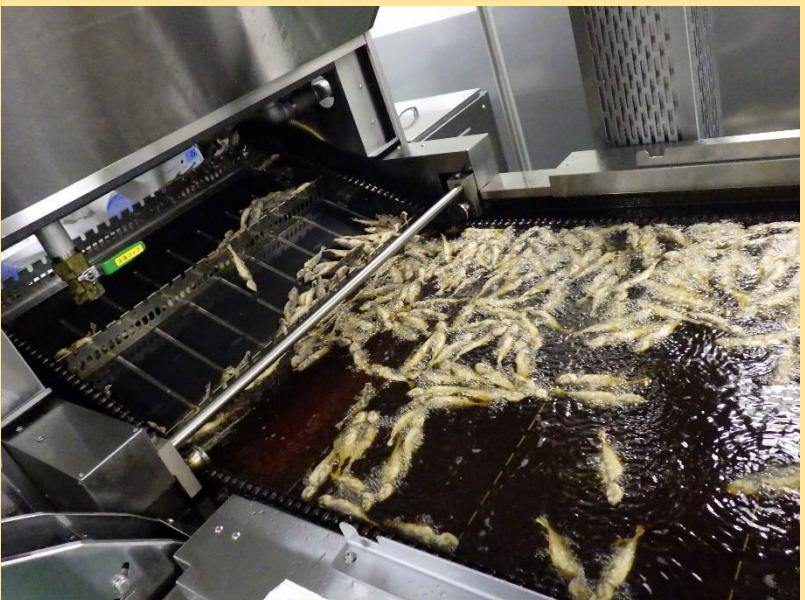
★ 豆あじの唐揚げ

★★★とりごぼうごはん
☺八王子産にんじん使用

★呉汁
☺八王子産だいこん、にんじん、
ながねぎ、こまつな使用

令和7年1月23日 金曜日

旬 ごぼう



ごぼうの旬は冬です。食物繊維を多く含み、お腹の掃除をしてくれます。



ごぼうクイズ

Q.ごぼうを食べるのは、日本と一部の国だけである。○か×か。

答え.○

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。

