

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。

