

令和8年1月21日 水曜日

【旬：ごぼう】

★ キャベツとわかめのナムル風和え

☺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8年1月21日 水曜日



ごぼうを鶏肉、
にんじんなどと
炒めて具を作り、
ごはんと混ぜた
「とりごぼう
ごはん」です

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。

