

白山の めぐみん給食



白山めぐみん

はくさんし やま うみ かこ しぜん ゆたか ばしょ はくさんし
白山市は山や海に囲まれた自然が豊かな場所です。白山市でとれる

しゅん しょくざい つか つく
おいしい旬の食材を使って作るこんだてが

はくさん きゅうしょく どうじょう
『白山のめぐみん給食』として登場します。

11月16日(火) はくさいスープ

11月19日(金) はくさいあんかけチャーハン



いま しゅん 今が旬！ はくさい

はくさんし しゅうかくりょう いしかわ けんない だい い
白山市ははくさいの収穫量が石川県内第1位！です。はくさい
さむ あま いま しゅん ふゆやさい りょうり なか はくさい
は寒くなるほど甘くなる今が旬の冬野菜です。料理の中に、白菜の
あまみ だ た
うまみと甘味がとけ出してやわらかくなるので、たくさん食べること
ができます。

はくさい なまえ しろいぶぶん おお おお
白菜という名前のおお、白い部分が多くビタミンCも多く
ふく からだ なか はい
含まれています。ビタミンCは、体の中に入ってきたウイルスを
はたら
やっつけてくれる働きがあります。また、食物せんいも多く含まれ
るので、おなかをきれいにおそうじしてくれます。はくさいのパワー
からだ と い
を体にいっぱい取り入れましょう。

こんげつ ぶじょうこうく やぎのうえん つく
今日は蕪城校区の「矢木農園」さんが作ってくれたはくさいです。