

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 ぼしょ 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 しよくざい つか

おいしい旬の食材を使って作るこんだてが

はくさん

『白山のめぐみん給食』

きゅうしよく

給食

とうじよう

として登場します。

11月9日(火)

はくさい

## 白菜

はくさんし  
白山市

よしだのうえん  
吉田農園さん



これからが旬の白菜は、寒くなるほど甘くなる冬に欠かせない野菜です。霜がおりるような寒い季節になると、白菜は葉っぱの水分が凍ってしまわないように「でんぷん」を「糖」に変えるのです。それが甘味になって、白菜をおいしくしてくれます。冬におなじみのお鍋にすると、白菜の栄養がスープに溶け出るのでスープも全部食べるといいですね。白菜に多いビタミンCは、体の中に入ってきたウイルスをやっつけてくれる働きがありますよ。