12月 山城町の「大根」が給食に登場！

９日　冬野菜カレー　　１５日　肉みそおでん

山城町神童子地域に住む水嶋さんが作られた大根です。大根は、煮たり、生のままサラダにしたり、すりおろして大根おろしにしたりといろいろな方法で食べられています。

大根の白い根の部分には消化を助けるアミラーゼが、葉の部分にはカロテンやビタミンＣが多く含まれているので、体の調子を整えてくれ、かぜの予防にもぴったりの食材です。

大切に育てた大根です。残さず食べてくれるとうれしいです。

いろいろなダイコン

青首大根（最も一般的です）

守口大根（大阪府が発祥です）

桜島大根（鹿児島県で作られています）

聖護院大根（京野菜のひとつ。京都の伝統的な野菜です）

12月に登場するその他の地元野菜

小松菜

上狛地域では、１年を通して小松菜やほうれんそう、水菜、春菊などがさかんに作られていますが、小松菜の旬はこの季節です。旬の野菜を味わって食べましょう。

12月の給食目標　「和やかな雰囲気で食べよう」

◎まわりの人のことを考えて、楽しく食事をしよう。