

# 12月4日（木）の給食

## ○献立

ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮  
ごま和え 冬野菜のみぞ汁



冬野菜とは、冬に収穫できて、おいしく食べられる旬の野菜のことです。冬野菜の多くは、寒さに耐えるために、細胞の中に「糖」を蓄える特徴があります。そのため、食べた時に甘みを感じるものが多いです。今日のみぞ汁には、だいこんとはくさいを使っています。