



いきいきお野菜 12月の主役 水菜



がつ しょう みずな とやましやつおちく いみずしだいもん
12月に使用する『水菜』は、富山市八尾地区と射水市大門
ちく つく
地区で作られています。

みずな ふる きょうと ちゅうしん かんさい さいばい
『水菜』は古くから京都を中心に関西で栽培されてきたの
きょうな よ きょうと でんとうやさい
で「京菜」とも呼ばれ、京都の伝統野菜のひとつです。

きょうと ふゆ とうらい つ やさい した なべ つけもの
京都に冬の到来を告げる野菜として親しまれ、鍋や漬物
つか か ぜ よぼう ほね
に使われてきました。風邪の予防になるビタミンCや骨の
けんこういじ こうか
健康維持に効果があるカルシウム、β-カロテンやカリウム、
しょくもつせんい ほうふ ふく さむ ふゆ なべ
食物繊維が豊富に含まれています。寒い冬にあったかい鍋
りょうり た
料理でたっぷり食べるといいでしょう。



(公財) 富山市学校給食会

