給食室からのお手紙

【　旬の新ごぼう　】

ごぼうの旬は冬ですが、新ごぼうは4月～6月が旬です。新ごぼうは、ごぼうがまだ完全に成長しきっていない若いうちに収穫します。冬のごぼうよりも細くて柔らかく、ほんのり甘みがあるのが特徴です。今日はペペロンチーノに新ごぼうを10kg入れました。ごぼうは食物繊維が多く含まれているので、おなかの調子を整えてくれます。