

3月 2日（月）今日の盛り付け

大皿：とり肉と豆腐の
つくね揚げ
茎わかめと切干大根の
和え物

大碗：ごはん
ごまじゃこ小松菜ふりかけ

小碗：根菜のみそ汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。



根菜

野菜は根菜類、葉茎菜類、果菜類の大きく3つに分類されており、根菜とは土の中で成長する根や茎を食べる野菜のことをいいます。「根」と名前がついているので根を食べるものだけのことを言うのかと思われやすいですが、根菜類の中には根以外にも茎や葉が土の中で成長するものもあります。根菜の中でも主に根の部分を食べているのは、にんじん、山芋、大根、ごぼう、かぶ、さつまいもなどがあります。また、茎の部分を中心に食用にしているのは、じゃがいも、里芋、れんこんなどです。

根菜についてご紹介してきましたが、土の中に育つ野菜全てが根菜というわけではありません。混同してしまいがちですが、土の中で育つのに根菜でない野菜としてあげられる例として、玉ねぎがあります。玉ねぎのよく食べられている白っぽい部分は葉のつけねで、玉ねぎは根菜類ではなく葉茎菜類に分類されています。

葉茎菜類は茎や葉の部分を中心に食べる野菜のことを指し、茎の部分を食べるだけのこや、花の蕾を食べるブロッコリーなどが分類されています。

今日の給食も残さず食べましょう(^_^)