

# 給食から冬を見つけよう！

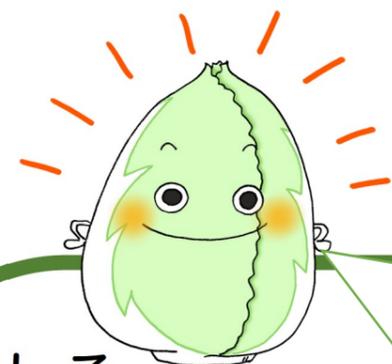
## 12月の給食に出てくる冬の食べ物

はたはた  
さわら  
さば



寒くなると、脂が乗って  
おいしくなるよ。

みかん・ゆず



しろ  
白ねぎ  
かぶ

ほうれん草

はくさい  
白菜

ごぼう

ぼくたち葉っぱの野菜は、寒さで凍  
らないように甘み(糖分)をたくわえる  
んだ。だから甘くておいしいんだよ。

だいこん  
ブロッコリー  
こまつな  
れんこん  
キャベツ