

# ぱくぱくつうしん



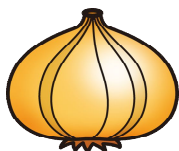
## 6月21日(水) よくかんで食べる野菜

<クイズ> 今日の給食にでている野菜で、よくかんで食べるものはどれでしょう？

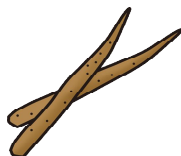
① にんじん



② たまねぎ



③ ごぼう



クイズの答え ③です。

今日のクリーム煮には、ごぼうが入っていますね。ごぼうは、食物繊維という栄養をたくさん含んでいるので、よくかんで食べないとはいけません。だからいろいろな料理にして、たくさん食べたい野菜です。

いつもは、きんぴらごぼうや煮物など、和食に使うことが多いのですが、今日は洋風のクリーム煮に入れました。このほかにも、ごぼうをすりつぶしたポタージュスープや、ごぼうをオリーブ油で炒めてスパゲティを入れた、ごぼうスパゲティもおいしいです。7月にはごぼうのサラダも給食に登場しますよ。