



2024年 4月号
美深町学校給食センター



学校給食は、「学校給食法」に基づき、
教育活動の一環として実施されるものです。
成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた
食事を提供するとともに、望ましい食習慣と職に関する実践力を身につけ
させるための重要な教材としての役割を担っています。

学校給食 の目標

※「学校給食法」第2条
より抜粋・要約

1

適切な栄養の摂取



2

食事について正しい

理解を深め、健全な
食生活を営む判断力
や望ましい食習慣を
養う。



3

明るい社会性と協同

の精神を養う。



4

自然の恩恵への理解を
深め、生命、自然を尊重す
る精神や環境の保全に寄
与する態度を養う。



5

食生活が多くの人々
の勤劳に支えられているこ
とを理解し、感謝する。



6

伝統的な食文化を
理解する。



7

食料の生産、流通
及び消費について、正しく
理解する。



がっ こう きゅう しょく

学校給食について

～こんなことに気を付けています

食材

献立

栄養

調理・衛生

☆お米は名寄市風連町で作られた「ななつぼし」
で美深米穀小売組合を通して納品され、給食
センターで炊飯しています。

☆パンは美深の花月堂で作られています。

☆麺は名寄の東洋製麺製造です。

☆農産物は地元で収穫される野菜を積極的に取
り入れています。

☆牛乳は毎日つきます。成長期に必要なカルシ
ウムやタンパク質がたくさん含まれた大切な
栄養源です。しっかり飲むことが大切です。

★ごはん ⇒ 月、木、金曜日

★カレー、丼もの ⇒ 水曜日

★麺 ⇒ 火曜日

★パン ⇒ 木曜日（隔週木曜日）

文部科学省が定める
「学校給食摂取基準」に
基づき、1日に必要な栄
養の1/3程度とれるよ
うにしています。

学校給食は生きた
教材です。



野菜や果物は流水で3回
以上洗い、野菜はすべて加熱
調理しています。また、食材
を汚染しないよう、エプロン
を使い分けるなど、衛生管理
には最新の注意を払ってい
ます。



※箸やスプーンは各自持参になります。
献立に合わせて持たせてください。

給食費についてのお願い

給食費は、食材の購入にあてられ、子どもたちに安全な給食を提供す
るための大切な費用です。期日までに納入していただきますよう保護者
のみなさまには、ご理解・ご協力いただきたく、お願い申し上げます。



期日までに納入を
お願いします。



2024年 5月号

美深町学校給食センター



新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーっとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



給食は残さず食べなくちゃいけないの？



学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めに与えられるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です

★楽しい雰囲気食べると、よりおいしく感じます。





2024年 6月号
美深町学校給食センター



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育で育てたい「食べる力」



1 心と身体の健康を維持できる 	2 食事の重要性や楽しさを理解する 	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる (社会性) 	5 日本の食文化を理解し 伝えることができる 	6 食べ物やつくる人への 感謝の心

ライフステージ別に見る食育の取り組み



乳幼児期 	学童・思春期 	青年・成人期 	高齢期
-----------------	-------------------	-------------------	----------------



買い物や料理など、一緒に
食事の支援をする



家族や仲間と楽しく
食卓を囲む



地域の郷土料理や
行事食を味わう





2024年 7月号
美深町学校給食センター



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくては
いけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を
落とすこともあります。熱中症予防のために、
日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜き
の人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めの飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらバッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の
平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」
という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたう
なぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来
とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎ
をはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなど
を食べて無病息災を願う風習があります。



★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。



2024年 夏休み号
美深町学校給食センター

夏バテしない食生活を!



猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか? 楽しい夏休みを過ごすためにも夏バテは防ぎたいですね。夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。
早寝・早起きの規則正しい生活
を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗
酸化作用”のあるビタミンや、
汗で失われるミネラルを
豊富に含みます



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる
原因になります。また、甘い
清涼飲料水のとりすぎに
も気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくな
らないように、時間と
量を考えましょう。



食欲がないときは?

食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッと
した辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り
入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれ
る香り成分「アリシン」と一緒にすることで、体へ吸収されやすくなり
ます。

ビタミンB1を多く含む食品例

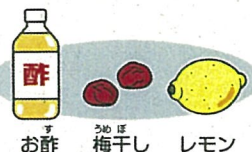


薬味たっぷりが おすすめ!



そうめん、そば、
冷ややっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」とい
った酸味成分も、食欲を増したり、
疲れを回復したりする効果が
期待できます。



8月21日(水)の献立:ポークカレー・牛乳・フルーツのヨーグルトあえ



2024年 夏休み号
美深町学校給食センター

学校給食アンケート結果

7月に行ったアンケート調査の結果をお知らせします。(回収率94.7%)

【問1】 給食はおいしいですか？

①おいしい	71.5%
②ふつう	27.3%
③おいしくない	0.8%
④未記入	0.4%

【問2】 給食の量はどうですか？

①多い	19.7%
② ちょうどよい	69.9%
③ 少ない	9.2%
④ 未記入	1.2%

【問5】 給食時間は楽しいですか？

①楽しい	58.6%
②ふつう	39.0%
③楽しくない	2.0%
④未記入	0.4%

【問3】 給食を残さず食べていますか？

①全部食べる	51.0%
②ほとんど食べる	29.3%
③残すことが多い	19.7%

【問4】 【問3】で③を選んだ理由

① 嫌いなものがある	34人	④量が多い	24人
② お腹がすかない	11人	⑤おいしくない	3人
③ 時間がない	15人		

【問6】 新メニューの豚丼はどうでしたか。

①おいしい	67.9%
②ふつう	30.1%
③おいしくない	1.6%

【問7】 新メニューのワンタンスープはどうでしたか。

①おいしい	63.9%
②ふつう	14.5%
③おいしくない	0.4%

【問8】 新メニューのごまみそラーメンはどうでしたか。

①おいしい	64.3%
②ふつう	29.7%
③おいしくない	5.2%

たくさんのご意見、ご要望ありがとうございました。
今後の献立作成の参考にさせていただきます。

ご協力ありがとうございました。



2024年 9月号
美深町学校給食センター

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！



非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

水

- 1人1日3リットル × 3日分以上必要。



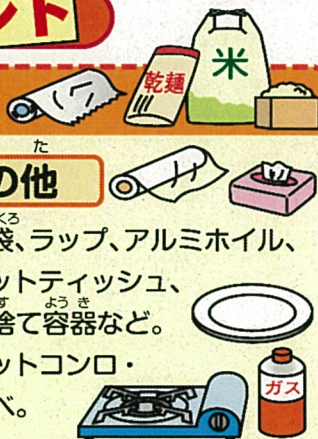
食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



おすすめの備蓄食品

主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるもののがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。



2024年10月号

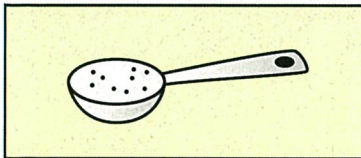
美深町学校給食センター

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。

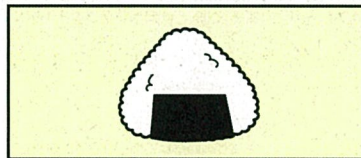
給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



① 大さじ1ばい分



② おにぎり1こ分

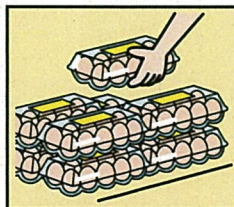


③ バケツ1ばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。



② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。



③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。



④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。



⑤ 食べきれぬ量だけ調理する。

クイズのこたえ

Q1: ② (日本の食品ロスの量は約472万トンで、1人1日当たり約103gの計算になる)

Q2: ①③④⑤ (賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切)

スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。少年団や部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」



2024年11月号
美深町学校給食センター

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取組です。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を
味わうことができる

作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる

地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる

農業が活性化する
ことで農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる

運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO2排出量
が削減でき、環境に優しい

SDGs (持続可能な
開発目標) の達成に
貢献できる

JA北はるか様より美深産の「じゃがいも」「かぼちゃ」を寄贈いただきました(10月)

- ・ハヤシライス
 - ・けんちん汁
 - ・ポークカレー
 - ・みそ汁
- に計70kg使用
しました。



- ・かぼちゃの
クリーム煮
に20kg使用
しました。

美深町は昼夜の温度差が大きいので、でんぷん価が高く、甘みの強いかぼちゃ・じゃがいもが育つことが特徴です。今回じゃがいもは「男爵」、かぼちゃは「くりゆたか」を使用しました。男爵は北あかりと比べると、やや甘みは弱いですが溶けづらく大量調理向きです。じゃがいもを溶かすことなく、提供することができました。くりゆたかは糖度が高く、かぼちゃの甘みを感じられるスープとなりました。

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

冬至 (12月21日ごろ)

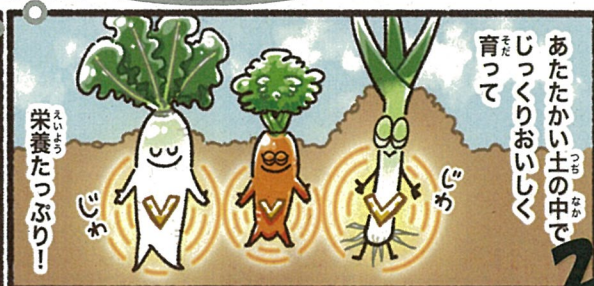


1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



冬野菜 レンジャー 参上

冬野菜は、免疫力を高める効果があります





2024年 冬休み号
美深町学校給食センター



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。



冬休みの食生活～10のポイント



た (食) べすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう がむ がむ 	や さい(野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの お手伝い をしよう
み ンなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	

年末年始は、行事食に触れる機会に！



外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。



大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。



「おせち料理」には一つひとつの食材に新年への願いが込めら



れています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



給食だより

2024年 冬休み号
美深町学校給食センター

学校給食アンケート結果

11月に行ったアンケート調査の結果をお知らせします。(回収率 96.9%)

【問1】給食はおいしいですか？

①おいしい	78.6%
②ふつう	20.6%
③おいしくない	0.8%

【問2】給食の量はどうか？

①多い	21.1%
②ちょうどよい	73.3%
③少ない	5.6%

【問5】給食時間は楽しいですか？

①楽しい	57.9%
②ふつう	38.9%
③楽しくない	3.2%

【問3】給食を残さず食べていますか？

①全部食べる	52.3%
②ほとんど食べる	28.3%
③残すことが多い	19.4%

【問4】【問3】で③を選んだ理由

① 嫌いなものがある	29人	④量が多い	20人
② おなかがすかない	6人	⑤おいしくない	1人
③ 時間がない	20人	⑥その他	0人

アンコール献立 結果発表

Best 7位までは必ず3学期の給食に取り入れます。

順位	献立名	ポイント
1	きなこ揚げパン	215
2	カレー	116
	ラーメン	
4	プリン	84
5	海藻サラダ	41
	給食だいふく	
7	ハヤシライス	34
8	ぎょうざ	31
	ジョア	
10	ハンバーグ	28
	フルーツのヨーグルトあえ	
12	きなこポテト	27
	ラーメンサラダ	
14	わかめごはん	24
15	大好きパン	23
16	黒糖スライスパン	21
	ゼリー	
18	梨	19
19	ビビンバ丼	18
20	カレーうどん	16
21	プルコギ丼	15

1位 3ポイント、
2位 2ポイント、
3位 1ポイント
で計算してます。

順位	献立名	ポイント
22	スタミナ丼	14
	スパゲティサラダ	
	おでん	
	からあげ	
	フルーツの生クリームあえ	
27	さばのみそ煮	13
	中華丼	
29	棒棒鶏サラダ	12
30	うどん	11
	ヨーグルト	
32	ミートソーススパゲティ	9
	生姜焼き	
34	ケーキ	8
	鶏肉の甘酢あん	
	豚丼	
	ポテトチーズもち	
38	オムレツ	7
	豚キムチ	
	鶏肉の梅パン粉焼き	
	わかめスープ	
42	ごはん	6
	とりめん	
	もっチーズフライ	
	大学芋	
	ピラフ	
	白菜のなめ茸和え	
	さつまいもごはん	

順位	献立名	ポイント
49	カツゲン	5
	スライスパン	
	酢めし五目煮	
	五目おこわ	
	豚汁	
	コーンスープ	
	青のりポテト	
	かぼちゃスープ	
	春巻き	
58	ゆかりごはん	4
	フルーツのゼリーあえ	
	かぼちゃチーズフライ	
	ミルク	
62	お吸い物	3
	クレープ	
	ごぼうサラダ	
	すき焼き丼	
	中華風サラダ	
	鶏肉の香味揚げ	
	納豆和え	
	かぼちゃ団子	
	星型ハンバーグ	
	タンドリーチキン	
	三平汁	
	ホイコーロー丼	
	鮭	

3ポイント以上のものを掲載しました。
ご協力ありがとうございました！

1月16日の給食 ⇒ 牛乳・わかめごはん・お吸い物(いももち)・肉団子・海藻サラダ です。



2025年1月号
美深町学校給食センター

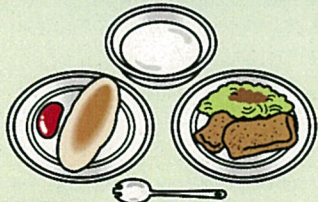
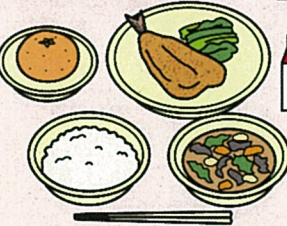


日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間で「全国学校給食週間」とすることが定められました。



学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後（昭和20～30年代）	現在
 私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。	 支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	 地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

給食は共食の時間

学校給食は、多くの人と一緒に会食をする時間です。みんな楽しく食事をするためには、食器やはしの持ち方、並べ方、食事の姿勢などの基本的な食事のマナーを身につけて、食事の場にふさわしい会話をしましょう。相手を思いやり、楽しい雰囲気の中で食べられるように心がけましょう。



食事中にふさわしい会話をしましょう



食事の時に、汚い話や気持ちの悪くなる話をしたり、大声を出したりすると一緒に食べている相手をいやな気持ちにさせてしまいます。相手への思いやりの気持ちを持って、楽しい話題を選んで食事をしましょう。



2025年2月号
美深町学校給食センター



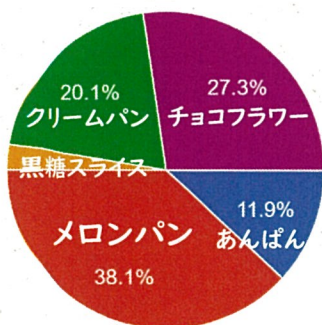
2月といえば、豆をまいて鬼を追ひ払う節分の行事があります。
節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の
前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年
の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として
現代に伝わっています。



大豆の“豆”知識



大豆からできるもの



NO.1パンは「メロンパン」でした

「あんぱん」「メロンパン」「黒糖スライスパン」「クリームパン」「チョコフラワー」の5種のアンケートの結果、今年度は「メロンパン」となりました。アンケートへのご協力ありがとうございました。



職場体験実習を受け入れました

昨年12月に仁宇布中学校の生徒が1名、栄養士の仕事を体験するために給食センターへ来てくれました。

調理室の見学や学校給食1食分の栄養価を満たす献立の作成等を行いました。

2月7日・18日に実習で作成した献立を実施します。



2/7「ご飯が進むメニュー」、2/18「スパゲティの新メニュー」をテーマに献立作成をしました



CAMCAM



2025年 3月号

美深町学校給食センター



きゅうしょく

給食から、どんなことを学びましたか？

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



あなたの食生活はどうですか？



振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。



○の数が…
7～9個

4～6個



1～3個

0個



美深高等養護学校から協力会を通じて

「雪中きゃべつ」

をご提供いただきました



1玉3kg以上ある立派なきゃべつでした

「雪中きゃべつ」とは

雪の下で作ったり、保存されたきゃべつのことです。きゃべつは寒さに負けないように、自分の体に糖分をたくさん蓄えます。そのため、雪中きゃべつはふつうのきゃべつよりも甘くておいしくなります。

