

9月 6日 (水)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう！



食材名	産地名
とりにく	宮崎
しょうが	高知
ごぼう	埼玉
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
じゃがいも	北海道
さやいんげん	福島
きゅうり	群馬
キャベツ	長野
もやし	栃木
わかめ	岩手
のり	熊本
うめぼし	和歌山

今日はプール（水泳指導）が終わるプール納めの日ですが、あいにくのお天気☔で少し寂しいプールの終わりとなりました。

今日の給食は「ごはん」に大人気♥「のりの佃煮」と栄養満点❀「車ふと野菜のうま煮」さっぱり！「梅ドレサラダ」です。

「車ふと野菜のうま煮」は焼きふ（麩）の一種である“車ふ”と鶏肉や根菜などと一緒に煮た、白いご飯にあう一皿です。

特に“車ふ”はおいしい煮汁をたっぷり吸っているの、肉に負けないくらい食べ応えがあります！ちなみに車ふ（麩）の原料は小麦粉から取れるグルテンと言うタンパク質です。よく麩は栄養が無さそうと思われがちですが、実はタンパク質のほかにもマグネシウム・鉄分・亜鉛などのミネラルやビタミン類が豊富に含まれている栄養のある食材だったのです。

暑くなったり、寒くなったりと体調を崩しやすい季節なので、しっかりと食べて病気にならない体づくりをしましょう😊