

10月25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
ヒラス	ニュージーランド
とりにく	宮崎
しょうが	高知
にんじん	北海道
ごぼう	埼玉
さやいんげん	千葉
キャベツ	長野
たまねぎ	北海道
えのきたけ	長野
みかん	愛媛

『女心と秋の空』と言うように、昨日は晴れ☀でも今日は雨☔。女心は別として、秋の天気はころころと変わりやすいようです。

今日の給食は「ひじきごはん」に「銀ヒラスの照り焼き」と「キャベツのみそ汁」「みかん」の栄養満点❀和食献立です。

「ひじきごはん」の“ひじき”には、カルシウムが牛乳の約12倍、食物繊維がごぼうの約7倍も含まれており、日本では昔から栄養豊富な海藻（食品）としてよく食べられてきました。また、その見た目が黒くて短い**鹿の尾っぽ**に似ていることから漢字では**鹿尾菜（ひじき）**と書くそうです。ちなみに、ひじきなどの海藻や黒豆・黒ごま・黒砂糖などには鉄分や食物繊維、ミネラルなどが多く含まれているため、**黒い食べ物**は健康にもよいものが多いとされています。

今日は気温が低く、体も冷えてくる寒い1日なので、残さずしっかりと食べて温まり、寒さに負けない体をつくりましょう！！