

11 月 30 日 (木)

＊ 今日 の 給 食 ＊

★ 今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう！

レモンスカッシュゼリー



チキンクリームライス

人参ドレッシングサラダ

食材名

産地名

とりにく

みやざき
宮崎

にんにく

あおもり
青森

じゃがいも

ほっかいどう
北海道

しめじ

ながの
長野

たまねぎ

ほっかいどう
北海道

にんじん

ちば
千葉

パセリ

しずおか
静岡

もやし

とちぎ
栃木

ほうれんそう

ぐんま
群馬

キャベツ

とうきょう
東京

いんげんまめ

ほっかいどう
北海道

レモン

こうち
高知

今日の給食は「チキンクリームライス」に「人参ドレッシングサラダ」と「レモンスカッシュゼリー」です。

一年中食べられ、給食でも毎日のように使っている“にんじん（人参）”ですが、にんじんに旬（一番おいしい時期）はあるのか？みなさんは知っていますか？その答えは『ある』です。“にんじん”にも他の食べ物と同じように旬があり、その旬はまさに今！なのです。にんじんは**秋から冬（9月から2月頃）**までが旬で、甘みも栄養も増えて最もおいしい時期だとされています。また、にんじんは緑黄色野菜でもあるので、免疫力を高めるカロテン（ビタミンA）がたっぷりと入っています。ちなみに、【カロテン】はにんじんの英語名【キャロット】が語源となっているそうです。

今日で11月も終わり、明日からの12月も元気いっぱいにすごせるよう、今日もモリモリとたくさん食べてくださいね😊