

12月12日(火)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
とりにく	岩手
たまご	茨城
しょうが	高知
にんじん	千葉
たまねぎ	北海道
じゃがいも	北海道
れんこん	茨城
ごぼう	埼玉
さやいんげん	沖縄
こねぎ	佐賀
はくさい	茨城
なめこ	群馬
ながねぎ	栃木
ほししいたけ	大分・鹿児島
きりぼしだいこん	宮崎

今日の給食は「ごはん」に「切干大根の卵焼き」と「五目きんぴら」「みそ汁」の一汁二菜和食献立です。

給食でも卵焼きや煮物、サラダなどに使用する“切干大根”はとても栄養があり、保存食としても有名な食品です。

“切干大根”は細く切った大根を天日干しにして作るため、生の太根よりも栄養がぎゅっと濃縮され、カルシウムや鉄分、食物繊維などが豊富に含まれています。また、干して水分を抜くことで甘みや歯ごたえ、風味も増しおいしくなります。

ちなみに、生の太根は体を冷やしてしましますが、切干大根にすると不思議なことに体を温める食材に変身します。

寒波到来で真冬並みの寒さが続くそうなので、みなさんも切干大根など体の温まる食材を食べて、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。今日もモリモリとたくさん食べてくださいね😊