

12月13日(水)

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
たら	アメリカ
にんにく	青森
パセリ	香川
にんじん	千葉
たまねぎ	北海道
じゃがいも	北海道
しめじ	長野
はくさい	茨城
ほうれんそう	群馬
キャベツ	東京
もやし	栃木
はやか	熊本
いんげんまめ	北海道

今日の給食は「ガーリックフランス」に「たらと白菜のシチュー」と「フレンチサラダ」、旬の果物「はやか」です。

鍋ものやシチューなど寒い季節の料理にピッタリの“たら”は冬が旬の白身魚です。

“たら”は白身魚の中でも淡泊の味わいで脂質（脂）も少ないので、魚の脂質に多く含まれるDHAやEPAなどの栄養はあまりありませんが、体の土台（血や筋肉など）をつくるのに必要な良質のたんぱく質が多く含まれ、低カロリーであるためスポーツ選手やダイエットをしたい人には、ぜひ！おすすめしたい魚のひとつです。

ちなみに“たら”は漢字で魚へんに雪と書いて『鱈』と読みますが、これはたらの身が雪のように白くてきれいなことからこの字が当てはめられたそうです。今日もモリモリとたくさん食べて元気な体をつくりましょう！！