

2月19日(月)

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	いわて 岩手
たまご	いばらき 茨城
しょうが	こうち 高知
たまねぎ	ほっかいどう 北海道
にんじん	ちば 千葉
こねぎ	しずおか 静岡
もやし	ふくしま 福島
キャベツ	あいち 愛知
はくさい	ひょうご 兵庫
なめこ	ながの 長野
ながねぎ	とちぎ 栃木
ほししいたけ	おおいた 大分・かごしま 鹿児島
きりぼしだいこん	みやざき 宮崎
ひじき	ながさき 長崎

今日の給食は「ごはん」に「しそひじき」と「切干大根の卵焼き」「和風ドレッシングサラダ」「みそ汁」です。

昨年のおおあめ・たいふう、今年のおおゆきの影響で今年は野菜の値段が倍以上にもなり、給食でも野菜が高くて大変困っています(；_；)

そこで、お助け食材となっているのが、野菜や海藻などを太陽の光や風、熱を使って乾燥させた食材の『乾物』です。

『乾物』は腐りにくいため長期間保存ができ、更に生の時よりも栄養がギュッと濃縮された、良いこと尽くめの食材であり、特に今日の給食に使用している「しそひじき」の“ひじき”や「切干大根の卵焼き」の“切干大根”には鉄分やカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれているため、成長期のみなさんには、ぜひ！たくさん食べてもらいたい乾物（食品）でもあります。

今週も元気に楽しく毎日が送れるよう、今日もモリモリと残さずしっかりと食べてくださいね😊