

9月11日(火)

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
さんま	北海道
とりにく	宮崎
ぶたにく	埼玉・群馬
しょうが	高知
にんじん	北海道
しめじ	長野
さやいんげん	青森
こまつな	東京
だいこん	青森
ながねぎ	東京
ほししいたけ	大分・鹿児島

今日は昨日に比べ少し肌寒いですが、秋を感じるすごしやすい一日となりました。そんな日の給食は「昆布ごはん」に「さんまの竜田揚げ」と「吉野汁」の秋の味覚を使用した栄養満点の和食献立です

「さんまの竜田揚げ」の“さんま”は漢字で秋の刀の魚と書いて『秋刀魚』と読むように、秋が旬の魚です。特に生のさんまがおいしく食べられるのは9月～10月のたった1か月だそうで、この時期のさんまは脂がのって栄養もあります。

また、“さんま”はさば(鯖)やあじ(鰯)と同じ青魚であり、血をサラサラにし、頭の回転をよくするDHAやEPAをはじめ、ビタミンAやビタミンD、カルシウム、鉄分などの体によい栄養がたっぷりと入っています。

ぜひ!みなさんも旬のおいしい“さんま”をたくさん食べて、元気で健康な体づくりを心がけましょう!