

9月28日(金)

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
ぶたにく	埼玉・群馬
ながねぎ	長野
にんにく	青森
しょうが	高知
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
たけのこ	熊本
キャベツ	長野
もやし	栃木
だいこん	青森
はくさい	長野
こまつな	東京
きゅうり	東京
レモン	アメリカ

今日は雨も止み、久しぶりに朝から気持ちのよい秋晴れ☀の一日となりました。そんな日の給食は新宿区の友好都市である長野県伊那市から直送していただいた“長ねぎ”をたっぷりと使った「ねぎ塩豚丼」をメインにした栄養満点の献立です❀

『ねぎ』と言うと、上が青く（緑）て下が白い“長ねぎ”をイメージしますが、実は『ねぎ』には大きく分けて二種類あり、一つは“長ねぎ”や“白ねぎ”と呼ばれる、白い部分が多いねぎ、もう一つは“葉ねぎ”や“青ねぎ”と呼ばれる青い（緑）部分が多いねぎがあります。また、『ねぎ』は食べる部分（色）によって栄養価が少し変わりますが、ねぎに含まれる成分には疲労回復などによりビタミンB1の吸収をよくする働きがあるので、今日の「ねぎ塩豚丼」のようにビタミンB1の多い豚肉と一緒に食べると栄養価がUP↑するのでおすすめです！今日もモリモリと食べ、来週も元気に登校しましょう😊