

11月26日(月)

❀ 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
とりにく	宮崎
さといも	東京
ごぼう	埼玉
にんじん	千葉
ながねぎ	東京
だいこん	東京
キャベツ	東京
もやし	栃木
こまつな	東京
しめじ	長野
あおのり	愛知

11月も今週で最後。今年は暖冬で、今日の昼間の気温も11月にしては暖かい15～18度位になるそうです。

しかし、いくら暖冬と言っても、朝夕は冷え込むので、体を中から温めて風邪などを引かないよう気を付けましょう！

今日の給食は、一杯食べれば体がぽかぽか温まる「けんちんうどん」にうどんとの相性もバツグン！「竹輪のいそべ揚げ」とごまダレがおいしい「野菜のごまみそ和え」の栄養満点あったか♪うどんメニューです。

「けんちんうどん」は冬においしくなる里芋や大根、ごぼうなどの『根菜』がたっぷりと入った体の温まる一杯です☺

食べ物には“体を温めてくれるもの” “体を冷やすもの” “その中間のもの”があり、冬に旬を迎える『根菜』の多くは体を温めてくれる働きがあるとされています。特に大根やごぼうは、今日の「けんちんうどん」のように加熱することで、その働きがパワーアップ↑するので、残さずしっかりと食べて体を温め、病気に負けない強い体をつくりましょう☺