

7月10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
にんにく	青森
しょうが 生姜	高知
あか 赤ピーマン	高知
たま 玉ねぎ	佐賀
もやし	栃木
ピーマン	茨城
にんじん 人参	青森
だいこん 大根	青森
キャベツ	長野
れんこん	茨城
こまつな 小松菜	東京
ぶたにく 豚肉	埼玉・群馬

今日の給食は、スタミナ丼、れんこんチップスサラダ、水ようかんです。

今日のデザートは夏の和菓子の「水ようかん」です。水ようかんは、小豆と寒天から作られていて、おなかの調子を整える食物繊維が多く入っています。また、この時期は体に水分をためやすくなりますが、小豆の「サポニン」という成分がむくみを取ってくれる効果もあります。日本の昔からある夏の知恵が入った和菓子です。