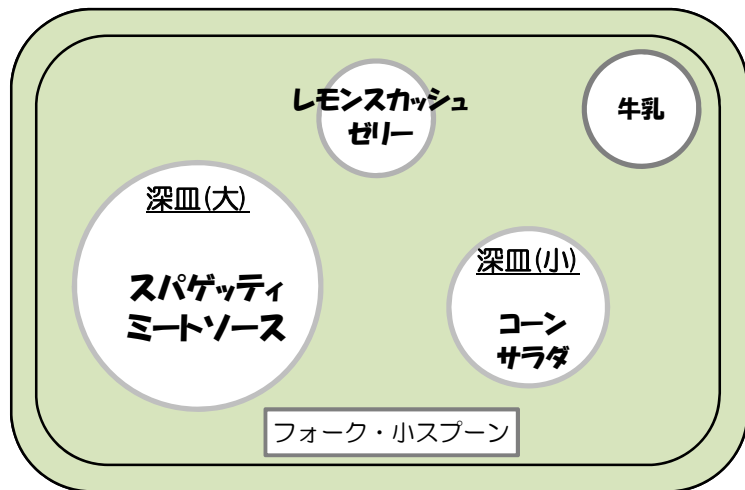


12月 9日 (月)

♪今日の給食

今日のデザートはレモンスカッシュゼリーにはビタミンCたっぷりのレモン果汁が入っています。では問題です。次の食べ物の中で、同じ重さなら一番ビタミンCが多いものはどれになるでしょうか？ ①レモン ②キウイフルーツ ③赤ピーマン
答えは③の「赤ピーマン」です。赤ピーマンにはレモンの倍近くのビタミンCが含まれています。意外ですね。



★今日の食材の産地

食材名	産地名
豚ひき肉	やまがた 山形
にんにく	あおもり 青森
セロリー	しずおか 静岡
にんじん	ちば 千葉
たまねぎ	ほっかいどう 北海道
パセリ	ちば 千葉
キャベツ	あいち 愛知
もやし	とちぎ 栃木
たまねぎ	ほっかいどう 北海道
りんご	あおもり 青森
レモン	オーストラリア
レンズ豆	アメリカ

お皿の位置に注意しよう！