

6月17日(火)

★今日の食材の産地★

今日の給食



食材名	産地名
にんにく	青森
セロリー	長野
にんじん	埼玉
たまねぎ	佐賀
マッシュルーム	千葉
キャベツ	東京
こまつな	東京
じゃがいも	長崎
グリーンピース	ニュージーランド
粉チーズ	オーストラリア・ニュージーランド
冷凍みかん	和歌山

お皿の位置に注意しよう!

今日は、トマトたっぷり「ツナトマトスパゲッティ」です。夏野菜のひとつ“トマト”には、夏の強い太陽のひざしで傷ついた肌を、やさしく治してくれるリコピンという成分がたくさん入っています!

しかし、太陽のひざしを浴びることは、からだにとっても大切なことです。骨を強くしてくれる栄養のビタミンDは、食べもの以外に太陽のひざしを浴びることで、からだの中でつくられ、たくわえられます。

太陽の光(ひざし)は、からだにとって味方でもあり、敵でもあるのですね!