

6月26日(木)

★今日の食材の産地★

今日の給食



食材名	産地名
とりひき肉	岩手
かぼちゃ	メキシコ
じゃがいも	千葉
なす	岩手
にんじん	埼玉
たまねぎ	兵庫
さやいんげん	千葉
しょうが	高知
キャベツ	群馬
きゅうり	千葉
もやし	栃木

お皿の位置に注意しよう!

今日は夏に美味しい野菜を使った和食メニューです。「夏野菜のそぼろ煮」には、かぼちゃやなす、さやいんげんが入っています。夏にとれる野菜は“体を冷やしたり”“紫外線で弱った肌を治したり”と、夏に食べるとよいものが多いです。夏だけでなく、その季節にとれる旬の野菜には、その季節に最適な栄養があります。たとえば、冬に美味しい大根やかぶなどの根菜は、からだを温めてくれます。旬の野菜は、栄養もあり、味もおいしいので、みなさんもドンドンと食べてくださいね!