

12月17日(水)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう!

みかん

牛乳

冬野菜のカレーライス

じゃこサラダ

食材名	産地名
ぶたにく	埼玉
ちりめんじゃこ	広島・香川・愛媛
しょうが	高知
にんにく	青森
にんじん	千葉
たまねぎ	北海道
さといも	埼玉
ごぼう	埼玉
れんこん	茨城
だいこん	東京
もやし	栃木
こまつな	東京
キャベツ	東京
みかん	愛媛

★地産地消

★地産地消

★地産地消

今日は、冬野菜をたくさん入れた「冬野菜のカレーライス」です！冬においしくなる野菜は、土の中で育つ“根菜”が多く“根菜”には、食べると体の中が温まる働きがあります。反対に、夏においしくなる野菜は、キュウリやナス、トマトなどのように、水分が多く、体を冷やす働きがあります。

その季節に旬を迎える食べ物には、その季節にあった働きをしてくれるものが多いため、旬の食べ物を食べることは、体の健康を保ち、元気にしてくれる『一番の健康法』なのです☆