

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
とりにく	宮崎
ちりめんじゃこ	広島・香川・愛媛
しょうが	高知
にんじん	徳島
たまねぎ	北海道
じゃがいも	北海道
さやえんどう	愛知
こまつな	東京
キャベツ	愛知
もやし	栃木
ひじき	韓国

★地産地消推進

今日の給食は、かくれ?人気メニューの「わかめごはん」に、旬の味「新じゃがのそぼろ煮」とカルシウム & 鉄分たっぷりの「じゃことひじきの和風サラダ」です。

じゃがいもの旬は、秋から冬(9~12月)と春~初夏(5月~6月)の2回あります。秋から冬にとれるものは適度に水分が抜けて味が濃く、春から初夏にとれるもの(新じゃが)は皮が薄くみずみずしいのが特徴です。

じゃがいもには“ビタミンC”や“カリウム”が多く、ビタミンCにおいては、ミカンと同じくらいの量が入っています。特にじゃがいものビタミンCは加熱しても壊れないのでどんな調理方法でもOKなんですよ☆