

11月13日(金)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう！



食材名	産地名
ぶたにく	埼玉
とりにく	宮崎
ちりめんじゃこ	広島・香川・愛媛
さつまいも	鹿児島
さといも	埼玉
にんじん	千葉
だいこん	東京
もやし	栃木
キャベツ	愛知
しょうが	高知
こまつな	東京

学習発表会の1日目お疲れ様でした。舞台上上がり大きな声で演技をしたり、発表したりと頑張っていたのでお腹もすいたのではないのでしょうか？今日の給食は「さつまいもごはん」に「みそおでん」と「和風サラダ」です。今日のごはんにも入っている“さつまいも”の旬は9～11月で、穫れたての新芋と穫れてから2か月くらい寝かせておいた貯蔵芋(熟成芋)があります。新芋は皮が薄く、色も鮮やかで瑞々しいおいしさがあります。一方貯蔵芋は水分が飛んで濃縮するので甘さが増し、ホクホクしたおいしさになります。どちらの“さつまいも”も食物繊維やビタミンCが豊富で、特に皮にはカルシウムなども多いので皮ごと食べると栄養満点ですよ☆