

11月25日(水)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
とりにく	宮崎
じゃがいも	北海道
たまねぎ	北海道
にんじん	千葉
にんにく	青森
パセリ	香川
ほうれんそう	群馬
もやし	栃木
キャベツ	愛知
マッシュルーム	千葉
ホールコーン	北海道
りんご	長野

今日は朝から肌寒い1日となりました。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどのウィルスが増える季節なので、マスクを着けたり、外から帰ってきた後の手洗いやうがいをしっかりしましょう!

今日の給食は「ケチャップライスのクリームソースかけ」に「マカロニサラダ」と「りんご」です。特に今が旬の「りんご」は栄養豊富で「りんごが赤くなると医者が青くなる」や「りんご一個で医者いらず」などのことわざがあるくらい病気予防にもピッタリな果物です。特に食物繊維やカリウムが多く、お腹の調子を整え体を強く、元気にしてくれます。12月頃まで色々な種類のりんごが出回るので、たくさん食べてくださいね🍏