

3月14日(月)

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
とりにく	宮崎
たまご	群馬
ごぼう	埼玉
にんにく	青森
たまねぎ	北海道
にんじん	千葉
しめじ	長野
じゃがいも	北海道
パセリ	香川
ほうれんそう	茨城
キャベツ	愛知
えのきたけ	長野
こまつな	埼玉

今日の給食は「鶏ごぼうピラフ」に「洋風たまご焼き」と「具だくさんスープ」です。

「鶏ごぼうピラフ」は名前の通り“ごぼう”がたっぷりに入った和風のピラフです。“ごぼう”は食物繊維が豊富で、『腸の掃除名人』とも言われています。日本では“ごぼう”をきんぴらにしたり、煮物にしたりと、昔からよく食べる習慣がありますが、実は日本以外の国では“ごぼう”の独特な香りや食感があまり好まれず、食べ物として食べるのは日本だけなのだそうです。ちなみに中国では、ごぼうの種には解毒作用があるとされ、風邪薬などの漢方(薬)に使われているそうです。とにかく“ごぼう”は健康食なので、沢山食べてくださいね!