

6月24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
とりにく	岩手
ちりめんじゃこ	広島・香川・愛媛
ごぼう	埼玉
しょうが	高知
じゃがいも	長崎
たまねぎ	愛知
にんじん	青森
さやいんげん	千葉
キャベツ	長野
こまつな	東京
もやし	栃木
ひじき	長崎

今日の給食は「ごはん」に「しそひじき」と「車ふと野菜のうま煮」「じゃこと油揚げのサラダ」です。

「しそひじき」の“ひじき”は、漢字で鹿の尾っぽの菜と書き【鹿尾菜】と読みます。日本では昔から食べられてきた海藻のひとつで、「ひじきを食すると長生きする。」と言われるほど栄養豊富な食材です。

「車ふと野菜のうま煮」の“車ふ”は、見た目が車の車輪(タイヤ)に似ていることからその名がついた焼きふの仲間で、小麦粉のたんぱく質から作られているので、意外にも低カロリーで高タンパク質のヘルシーな食材なのです。今日もしっかりと残さず食べて、来週も元気に登校しましょう!!