

7月5日(火)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう！

和風ドレッシングサラダ

鮭の香味みそ焼き

牛乳

夏みょうがの混ぜごはん

のっぺい汁

食材名

産地名

さけ

とりにく

ぶたにく

にんにく

しょうが

みょうが

にんじん

もやし

キャベツ

ながねぎ

こまつな

だいこん

しめじ

きゅうり

さやいんげん

たまねぎ

チリ

みやざき

宮崎

さいたま

埼玉

かがわ

香川

こうち

高知

こうち

高知

あもり

青森

とちぎ

栃木

ながの

長野

いばらき

茨城

とうきょう

東京

あもり

青森

ながの

長野

とうきょう

東京

とうきょう

東京

ひょうご

兵庫

今日の給食は「夏みょうがの混ぜごはん」に「さけの香味みそ焼き」と「和風ドレッシングサラダ」「のっぺい汁」の和食メニューです。今日の混ぜごはんには、旬の“みょうが”が入っています。“みょうが”の旬は、夏と秋の2回あり、収穫時期によってそれぞれ“夏みょうが”“秋みょうが”と呼ばれます。日本では昔から何故か？『みょうがを食べると物忘れが多くなる』と言われていたのですが、これは迷信(ウソの話)で、逆に“みょうが”を食べると頭がさえずシャキッとします。その他にも、胃腸を元気にし食欲を増進させたり、汗をかきやすくして体を冷やしてくれる働きがあるので、今の季節にピッタリの食材なのです！みなさんも“みょうが”を食べて夏を元気にすごしましょう！