

9月14日(水)

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
にんにく	青森
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
しめじ	長野
パセリ	長野
もやし	栃木
キャベツ	長野
こまつな	東京
りんご	長野

今日の給食は「クリームスパゲッティ」に「キャベツサラダ」と旬の「りんご」です。

今日は、今が旬の果物「りんご」についてお話ししたいと思います。「りんご」は、9月～1月ごろまでの秋から冬の時期が旬となりますが、冷蔵で保存する技術により、今では1年中食べることができるそうです。

「りんご」には、食物繊維やカリウムなどの栄養素が多くあるため、昔から『りんご一個で医者いらず』や『りんごが赤くなると医者が青くなる』などのことわざがあるほど、健康によい果物とされています。

これからの季節、色々な種類のりんごが続々と出回りますので、みなさんもたくさん食べてくださいね🍏