

9月29日(木)

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
たまご	群馬
とりにく	宮崎
じゃがいも	北海道
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
キャベツ	長野
もやし	栃木
きゅうり	みやぎ
こまつな	宮城
マッシュルーム	とうきょう
	千葉

今日の給食は「黒ごまココアビスキュイパン」に「キャベツのクリームシチュー」と「もやしサラダ」です。

「黒ごまココアビスキュイパン」は、黒ごま入りのココア味のクッキー生地をパンの上にのせて焼いた、少しだけ手間ひまのかかった一品です。昔から“黒い食べ物”は『長寿の秘訣』と言われていて、黒ごまやココアはもちろん！黒豆やひじきなどの海藻、白く精製していない穀物（玄米・全粒粉）や砂糖（黒砂糖・きび砂糖）などには、鉄分やミネラル、ポリフェノールなどが多く含まれます。つまり“黒い食べ物”には体によい栄養がたくさん詰まっているという訳です。みなさんも“黒い食べ物”に注目し、おいしく食べて、健康な体をつくりましょう！！