

10月25日(火)

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 |
| たまねぎ | 北海道 |
| にんじん | 北海道 |
| さつまいも | 鹿児島 |
| しめじ | 長野 |
| パセリ | 長野 |
| キャベツ | 長野 |
| もやし | 栃木 |
| ほうれんそう | 茨城 |
| マッシュルーム | 千葉 |
| りんご | 長野 |

今日の給食は「ガーリックトースト」に「秋のクリームシチュー」と「特製ドレッシングサラダ」です。

「秋のクリームシチュー」は名前の通り、秋の味覚“さつまいも”と“しめじ”が入った秋いっぱいのシチューです。

焼いても、煮ても、蒸してもおいしい“さつまいも”は、芋の中でも特に栄養があります。食物繊維にいたっては、他の芋と比べても非常に多く、腸内環境を整え、おなかの中から悪いものを追い出してくれる働きをしてくれます。

実は、さつまいもを食べるとおならが出やすくなるのも、食物繊維がおなかの中を元気にしているからなのです！

今日もしっかりと残さず食べて、おなかの中から元気にし、かぜや病気にならない強い体をつくりましょう◎