

11月11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
ぶたにく	青森
にんにく	青森
しょうが	高知
たまねぎ	北海道
ながねぎ	栃木
にんじん	北海道
しめじ	長野
こまつな	東京
はくさい	茨城
キャベツ	愛知
もやし	栃木
りんご	青森

今日の給食は「豚肉と生揚げのみそ煮丼」に「ツナと野菜のからし和え」と「りんご」です。

寒くなるとなんだか“みそ”味の料理が食べたくなりませんか？給食でもよく使う“みそ”ですが、実は、味付けに使うだけではなく、健康にも役立つ調味料だったのです。日本には昔から『みそは医者いらず』という言い伝えがあり、昔の人は食経験から“みそ”にはたくさんの栄養があることを知っていたようです。“みそ”は大豆から作られていますが、発酵により大豆にはない栄養素が生まれるため、大豆よりもさらに優れた栄養食品とも言えるのです。ちなみに現在“みそ”には老化予防やがん予防効果があると注目されています。みなさんも毎日の食事に“みそ”を取り入れてみてくださいね😊