

11月29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
ぶたにく	埼玉
たまねぎ	北海道
にんじん	千葉
じゃがいも	北海道
にんにく	青森
もやし	栃木
キャベツ	東京
だいこん	東京
こまつな	東京
マッシュルーム	千葉
グリーンピース	ニュージーランド

今日の給食は「ガーリックトースト」に「ポークトマトシチュー」と「ツナサラダ」です。

戸山小の「ガーリックトースト」はにんにくとバター・オリーブオイルを混ぜて作った特製「ガーリックバター」をパンにぬって焼いています。「オリーブオイル」はオリーブの実から絞って作られる油で、オレイン酸やビタミンEやKが豊富に含まれる健康に良い油としても有名です。『オレイン酸』とは、油に含まれている脂肪酸のひとつで、血液をサラサラにしたり、老化防止や美容にも良いとされています。また、脂肪酸は酸化すると体に悪い物質になりますが、『オレイン酸』は酸化しにくいいため健康にも良いという訳なのです。今日も残さずしっかりと食べてくださいね☆彡