

2月10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
とりにく	宮崎
にんにく	青森
にんじん	茨城
たまねぎ	北海道
しめじ	長野
ほうれんそう	茨城
キャベツ	愛知
もやし	栃木
ホールコーン	北海道
いちご	福岡
いんげんまめ	北海道
生クリーム	北海道

今日の給食は「クリームスパゲッティ」と「キャベツサラダ」に旬の果物「いちご」です。
冬から春にかけてが旬でおいしくなる『いちご♥』ですが、実は、レモンやキウイフルーツと並ぶくらい**ビタミンC**が豊富に含まれています。ビタミンCは、病気に打ち勝つパワー（免疫力）を高め、肌や体の中の組織を強くする働きがあります。1日に必要なビタミンCの量は小学生で約60～100mgなので、『いちご♥』を6個～10個食べればなんと！1日のビタミンCがとれてしまうのです。※中くらいのいちご（約15g）を目安としています。
5月頃までは、いろいろな種類の『いちご♥』が出回るので、みなさんもたくさん食べてくださいね😊