６月　６日（火）　✿ 今日の給食 ✿

お皿の位置に注意しよう！

★今日の食材の産地★

食材名	産地名
さけ	チリ
とりにく	宮崎
じゃがいも	長崎
しょうが	高知
ごぼう	埼玉
しょうが	高知
にんじん	千葉
たまねぎ	兵庫
さやいんげん	千葉
もやし	福島
きゅうり	千葉
キャベツ	愛知
わかめ	岩手

梅雨入り前で少し肌寒い今日の給食は「鮭ごはん」に「車ふと野菜のうま煮」と「梅ドレッシングサラダ」です。
給食でも人気の「鮭ごはん」。ここで皆さんに問題です！“鮭”は赤身の魚でしょうか？白身の魚でしょうか？
正解は・・・『白身の魚』です！！鮭の身は赤い色をしているため、赤身の魚と勘違いする人が多いのですが、実は成長していく内にエサとして食べている小エビなどの赤色が鮭の身に移り、もともとは白かった身が赤色になるのだそうです。
ちなみに鮭の身の赤色は**アスタキサンチン**と言うカロテノイドの一種で、強い抗酸化作用があるため病気から体を守ってくれる働きがあります。今日も残さずモリモリと食べ、病気にならない強い体をつくりましょう☺