８月 31日（木） ✿ 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
しょうが	高知
かぼちゃ	北海道
なす	茨城
たまねぎ	北海道
にんじん	北海道
ピーマン	茨城
じゃがいも	北海道
きゅうり	千葉
キャベツ	長野
もやし	栃木
わかめ	岩手

今日は昨日と比べ涼しいですが、台風15号の影響のせいでスッキリとしないジメジメとした1日となってしまいました。
そんな日の給食は食べれば元気になれる「鮭わかめごはん」に「夏野菜のそぼろ煮」と「パリパリからしあえ」です。
「夏野菜のそぼろ煮」は“かぼちゃ”や“なす”や“ピーマン”などの夏野菜がたっぷりと入った栄養満点の一皿です。
特に“なす”は水分が多く、夏の暑さで体にたまった熱を取り、体を中から冷やしてくれる働きがあります。
ちなみに『秋なすは嫁に食わすな』ということわざがありますが、これは秋なすがおいしいので嫁には食べさせない！という意味の他にも体を冷やすから嫁には食べさせてはいけない！という意味があるそうです。
今日で8月も終わりですが、まだまだ残暑が厳しいようなので、しっかりと食べて暑さにも負けない体をつくりましょう☺