

9月12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
かつお	静岡県
とりにく	宮崎
しょうが	高知
キャベツ	長野
にんじん	北海道
もやし	栃木
とうがん	東京
しめじ	長野
ながねぎ	青森
こまつな	東京
わかめ	岩手

今日の給食は「ゆかりごはん」に「かつおの甘辛揚げ」と「みそドレサラダ」「とうがん汁」の健康和食メニューです。

「かつおの甘辛揚げ」の“かつお”は旬が初夏と秋の2回あり、栄養も高タンパク質低脂肪で、特に**血合い肉**の部分にはビタミンB12・鉄分などが多く含まれていて、その栄養価の高さは魚の中でも1番でレバーにも負けないほどだそうです。

その他にもカルシウムの吸収を高め骨を強くするビタミンDなども多く、成長期の皆さんにはたくさん食べて欲しい魚のひとつです。ちなみに日本では昔から初夏にとれるものを『初がつお』、秋にとれるものを『戻りがつお』と呼んでいます。

“かつお”は刺身にしても、今日のように揚げて食べても美味しい魚なので、ぜひ！旬の今、色々なかつお料理を楽しんで食べてみてくださいね🐟 今日もしっかりと食べて、元気で健康な体をつくりましょう😊