

9月14日(木)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう！



食材名	産地名
ぶたにく	埼玉
ちりめんじゃこ	広島・愛媛・香川
にんにく	青森
しょうが	高知
ながねぎ	青森
にら	茨城
たまねぎ	北海道
にんじん	北海道
たけのこ	熊本
もやし	栃木
キャベツ	長野
きゅうり	千葉
ほししいたけ	大分・鹿児島
なし	福島

今日の給食は「マーボー豆腐丼」に「じゃこサラダ」と旬の果物「梨」です。

甘くて、みずみずしくて、シャリシャリとしておいしい「梨」の旬は、まさに今の時期！一番早く旬を迎える“新水”という品種をはじめ、“幸水”“二十世紀”“豊水”など色々な種類の梨が順々に出回り始めています。また、赤ちゃんの頭ほどの大きさにもなる“新高”や“愛宕”のように晩生種と言って、10～11月頃に旬を迎える大型の梨もあります。

「梨」は形が似ている「りんご」と違って90%近く水分で作られているので栄養が少ないと思われがちですが、実は解熱・咳止め・疲労回復などの薬効作用があるため、「りんご」と同じように風邪を引いた時に食べるとよいとされています。

朝晩が寒くなるこの季節は風邪も引きやすくなるので、旬の「梨」をたくさん食べて元気な体になりましょう😊