

10月11日(水)

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	北海道
たまねぎ	北海道
しめじ	長野
マッシュルーム	千葉
ほうれんそう	群馬
キャベツ	長野
もやし	栃木
りんご	青森
いんげんまめ	北海道

今日の給食は「きのこクリームスパゲッティ」に「特製ドレッシングサラダ」と「グレープゼリー」です。

「きのこクリームスパゲッティ」は秋の味覚の“きのこ”がたっぷりと入った旬の味です。“きのこ”は現在では一年中食べられる季節感のない食材となっていますが、もともとは秋（今の季節）が収穫時期となる旬の季節なのです。

“きのこ”の栄養は種類によって違いはありますが、**食物繊維**や**ビタミンD**、**ミネラル**などが豊富に含まれています。

特に**ビタミンD**はカルシウムの吸収を促進し、骨や歯を強くする働きがあるので、成長期のみなさんにはしっかりと摂ってほしい栄養素でもあります。ちなみに人も太陽の光を浴びることで**ビタミンD**をつくることができます！

強く健康な体になるために、しっかりと食べ、天気の良い日には外に出て、太陽の光をたくさん浴びましょう☀