

10月20日(金)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう！

白玉フルーツポンチ

牛乳

マーボー焼きそば

わかめサラダ

食材名

産地名

ぶたにく

青森

しょうが

高知

にんにく

青森

にんじん

北海道

たまねぎ

北海道

ながねぎ

青森

たけのこ

北海道

もやし

栃木

きゅうり

宮崎

キャベツ

長野

ほししいたけ

大分・鹿児島

今日の給食は「マーボー焼きそば」に「わかめサラダ」と「白玉フルーツポンチ」の栄養&スタミナ満点メニューです。

「マーボー焼きそば」は、なんと！ご飯ではなく中華めんの上に特製マーボーあんかけをかけたボリューム満点の一皿です。

「わかめサラダ」の“わかめ”は家でも給食でもよく食べられている海藻で、栄養も食物繊維やミネラルを豊富に含み、低カロリーで健康にもよい食材でもあります。また、わかめなどの海藻には身を守るために出している『フコイダン』という

ねばねば&めるめるの成分が多く、この成分は病気から体を守るために大切な細胞の働きを活発にしてくれるということで、現在、注目されている成分のひとつだそうです。

台風や気温の影響で体調をくずす人が多くなっているので、今日もしっかりと食べて来週も元気に登校してくださいね😊