

11月 6日 (月)

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
じゃがいも	北海道
キャベツ	東京
もやし	栃木
こまつな	東京
マッシュルーム	千葉
きなこ	北海道

今日の給食は「きな粉バタートースト」に「トマトシチュー」と「ツナとマカロニのサラダ」です。

「きな粉バタートースト」はきな粉・バター・はちみつを食パンにぬって焼いただけのシンプルなトーストですが、「きな粉」と「はちみつ」の栄養パワーが両方入っているので、一枚食べれば栄養も満点です。

特に『畑の肉』と呼ばれる大豆が原料の“きな粉”にはタンパク質はもちろん、食物繊維やカルシウム、ミネラルなどの栄養が含まれており、毎日大さじ1～2杯食べれば健康にもよいとされています。ちなみに日本では奈良時代から和菓子などに使われ食べられてきたそうで、日本の健康長寿にも“きな粉”が一役かっているのかもしれないね！

学習発表会の練習も本格的にはじまってくるので、本場に備えしっかりと食べ、体力・気力をつけておきましょう😊