

12月 6日 (水)

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
とりにく	いわて 岩手
にんにく	あおもり 青森
しょうが	こうち 高知
たまねぎ	ほっかいどう 北海道
にんじん	ちば 千葉
じゃがいも	ほっかいどう 北海道
さといも	さいたま 埼玉
ごぼう	さいたま 埼玉
れんこん	いばらき 茨城
だいこん	とうきょう 東京
もやし	とちぎ 栃木
キャベツ	とうきょう 東京
ほうれんそう	ぐんま 群馬
りんご	ながの 長野

今日の給食は寒い季節にピッタリ！「冬野菜のカレーライス」に「コールスローサラダ」と「りんご」です。

「冬野菜のカレーライス」はごぼう・れんこん・里芋・大根など、冬に美味しい旬の“冬野菜”がたっぷりと入っています。

“冬野菜”はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、風邪やインフルエンザになりやすい今の季節にはもってこいの食材でもあります。特にれんこんや里芋などのネバネバ成分（ムチン・ガラクトマンナン）の多いものは、ネバネバ成分がのどや胃腸の粘膜を守り、免疫力を高める働きをするため、病気予防に期待ができる『ネバネバ健康食材』だと言えるでしょう。

ちなみに冬野菜ではありませんが、オクラ・モロヘイヤ・長芋・なめこ・海藻類なども『ネバネバ健康食材』です。

元気な体で寒い冬の季節を乗り越えられるよう、みなさんも冬野菜やネバネバ食材をたくさん食べてくださいね😊