

12月 8日 (金)

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・群馬
しょうが	高知
にんにく	青森
にんじん	千葉
たまねぎ	北海道
はくさい	茨城
しめじ	長野
こまつな	東京
ながねぎ	栃木
もやし	栃木
キャベツ	東京
みかん	和歌山

今日の給食は「豚肉と生揚げのみそ煮丼」に「ごまドレサラダ」と「みかん」です。

給食でもこの季節になると“みかん”をはじめ、色々な種類の**かんきつ系**（みかんの仲間）の果物が登場します。

“みかん”の旬は11月から1月頃までですが、かんきつ系の果物は色々な種類があり一年中食べられる果物でもあります。

また、“みかん”は1日2～3個食べるだけで1日に必要なビタミンCがとれてしまうほどビタミンC豊富で、ビタミンC

以外にも食物繊維やミネラルなど体によい栄養がたっぷりと入っているので、風邪などの病気予防にもおすすめです☆

これからの寒い季節、給食ではもちろん！お家などでも色々な種類のかんきつ系の果物を食べてみてくださいね。

今学期もあと2週間ほどで終了です。来週も再来週も元気でいられるよう、しっかりと食べてパワーをつけましょう😊