

10月 3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
ぶたにく	埼玉・群馬
ちりめんじゃこ	広島・愛媛・香川
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
ごぼう	埼玉
しょうが	高知
はくさい	長野
もやし	栃木
きゅうり	千葉
こまつな	東京
キャベツ	長野
ほししいたけ	大分・鹿児島
りんご	長野

今日の給食は栄養満点「豚肉のうま煮丼」にカルシウムたっぷり「じゃこと野菜のからし和え」と旬の「りんご」です。

10月から12月にかけて旬を迎える「りんご🍏」は『一日一個のりんごで医者いらず』と言われるほど、栄養がギュッと詰まった果物であり、特に“リンゴポリフェノール”という成分には、体の老化や病気を防いでくれる強い抗酸化作用があり、生活習慣病の予防・血液サラサラ効果・美肌効果など、体によい働きをたくさんしてくれます。

“リンゴポリフェノール”はりんごの皮の近くに多く含まれるため、皮ごと食べるのがおすすめです❖

また、ただ単に「りんご🍏」と言っても様々な種類があり、驚くことにその種類はなんと！世界だと約15000種類、日本だけでも約2000種類もあるそうです。ちなみに、今日の給食の「りんご」はシナノドルチェという品種です。

ぜひ！みなさんも旬のりんご🍏をたくさん食べて、病気に負けない元気で健康な体をつくってくださいね😊