

10月16日(火)

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
たまご	群馬
にんにく	青森
セロリー	長野
じゃがいも	北海道
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
キャベツ	長野
もやし	栃木
こまつな	東京
だいこん	東京
マッシュルーム	千葉
だいず	北海道

今日の給食は「黒ごまココアビスキュイパン」に「豆入りトマトシチュー」と「大根ツナサラダ」の栄養満点メニューです。噛んでしまいそうなほど長〜い名前の「黒ごまココアビスキュイパン」は“黒ごま”と“ココア”を混ぜたクッキー生地をパンの上にのせて焼いた、給食には珍しくおしゃれな✦菓子パンです。ちなみに『ビスキュイ』とは、小麦粉にバターや砂糖、卵などを加えて焼いたクッキーやビスケットなどの硬い焼き菓子（フランスの焼き菓子）を意味するそうです。

また、“黒ごま”や“ココア”のような黒い色の食べ物には黒色の素となるアントシアニンという色素が多く含まれており、このアントシアニンは抗酸化作用のある【ポリフェノール】の一種でもあり、体の老化防止やがん予防など、色々な健康効果があるため、世界中でも期待&注目されています。

ぜひ！皆さんも黒い色の食べ物を毎日の食事に取り入れて、健康で元気な毎日を過ごしてくださいね😊