

1 月 18 日 (木)

＊ 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
-----	-----

さわら	韓国
とりにく	宮崎
たまご	群馬
しょうが	高知
こねぎ	佐賀
はくさい	茨城
にんじん	千葉
えのきたけ	長野
ながねぎ	栃木
こまつな	東京
いちご	栃木

今日の給食は「こぎつねごはん」に「さわらのごまみそ焼き」と「かきたま汁」、そして旬の「いちご」です🍓

「さわらのごまみそ焼き」の“さわら”は漢字で魚へんに春と書き“鯖”と読み、その旬は関西地方では3月から5月のまさに春の季節なのですが、関東地方では12月から2月の冬の季節が一番おいしい時期だとされています。

特に冬に獲れる“さわら”はサンマやイワシが餌となるため、EPAやDHAなどの体によい栄養がたっぷりと入っています。ちなみに“さわら”は大きさによって、**さごし→やなぎ→さわら**と呼び名が変わる『出世魚』でもあります。

昨日もお伝えした通り、インフルエンザなどの病気にならないためには栄養バランスのよい食事をしっかりと食べて、体の中から強くすることが大切です。元気な体でいるためにもモリモリと食べ、強い体をつくりましょう💪