

2月 9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  |
| にんにく   | 青森     |
| しょうが   | 高知     |
| たけのこ   | 熊本     |
| たまねぎ   | 北海道    |
| にんじん   | 千葉     |
| はくさい   | 東京     |
| しめじ    | 長野     |
| えのきたけ  | 長野     |
| こまつな   | 東京     |
| こねぎ    | 福岡     |
| ながねぎ   | 栃木     |
| ほししいたけ | 大分・鹿児島 |
| デコポン   | 愛媛     |

今日の給食は「中華菜めし」に「ジャンボ豆腐しゅうまい」と「春雨スープ」「デコポン」です。

「中華菜めし」は焼き豚やたけのこなどを入れた中華混ぜごはんには旬の青菜“こまつな”を加えた栄養満点の一杯です。

給食でもよく使われる“こまつな”はハウス栽培などで1年中食べられる青菜ですが、本来の旬は11月から3月であり、まさに今が食べごろと言ってもよい青菜でもあります。また、“こまつな”は栄養価の高い緑黄色野菜としても有名で、

β-カロテンやビタミン類、ミネラルが豊富で、特にカルシウムは同じ青菜のほうれん草よりも多く含まれています。

大雨、大雪の影響で、今年はこまつなの生産量が少し減っているそうですが、ぜひ！今の季節に栄養豊富なこまつなをたくさん食べて、病気に負けない強い体をつくりましょう！そして、来週も元気いっぱいに登校してくださいね😊