3月 7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!

ブルーベリーヨーグルト

牛乳

スパゲッティミートソース

レモンドレッシングサラダ

食材名

産地名

ぶたにく

埼玉・群馬

にんにく

青森

セロリー

静岡

にんじん

千葉

たまねぎ

北海道

ほうれんそう

群馬

キャベツ

愛知

もやし

栃木

マッシュルーム

千葉

ブルーベリー

東京(小平)

レモン

アメリカ

レンズまめ

アメリカ

今日の給食は人気の「スパゲッティミートソース」に「レモンドレッシングサラダ」と「ブルーベリーヨーグルト」です。

皆さんもお気づきの通り、給食には毎回と言ってよいほど、サラダや和え物などの野菜料理が登場しますよね!

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維など、体の調子を整える栄養がたくさん含まれていて、健康な体で毎日を元気に過ごすためには1日に必要な野菜の量は**350g**(色の濃い野菜150g・色の薄い野菜200g)とされています。

350gと言っても分かりづらいので、生野菜なら両手3杯分、茹でた野菜なら片手3杯分を目安に食べるとよいそうです。

給食では野菜嫌いの人はもちろん!野菜好きの人にもおいしく食べられるよう、色々なドレッシングやタレで味付けしています。今日の「レモンドレッシングサラダ」もレモンの酸味と香りでさっぱりモリモリと野菜が食べられるはずですよ😊