

9月27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
とりにく	宮崎
じゃがいも	北海道
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
ごぼう	埼玉
さやいんげん	青森
キャベツ	長野
もやし	栃木
こまつな	埼玉
ひじき	長崎
わかめ	岩手

『秋の長雨』と言うように、9月から10月にかけて(今の季節)はまるで梅雨のように雨の日が多くなります☔
 この時季は気温がグッと低くなることもあるため、気温の急な変化で風邪を引いたり、体調を崩しやすくなります。

体調を崩さず、元気にすごすためにも、早寝早起きをし、食事をしっかりと食べ、毎日の生活リズムを整えましょう!

今日の給食は「ごはん」に「しそひじき」と「車ふと野菜のうま煮」「みそドレサラダ」の栄養バランス和食献立です。

「車ふと野菜のうま煮」に入っている「車ふ」は、焼きふの仲間であり、筒状に焼いて輪切りにすると、見た目が車の車輪のようなので、その名が付いたと言われています。また、車ふ自体にはあまり味がないのですが、スポンジ状になっているため、煮物などにするとおいしいだし汁をたっぷり吸い込み、うま味の詰まった車ふに生まれ変わってくれます。

見た目は地味ですが、食べるとおいしい「車ふ」。みなさんもそのおいしさを、ぜひ!味わってみてくださいね☺