

11月 1日 (木)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
とりにく	みやざき 宮崎
しょうが	こうち 高知
じゃがいも	ほっかいどう 北海道
にんじん	ほっかいどう 北海道
たまねぎ	ほっかいどう 北海道
ごぼう	さいたま 埼玉
さやいんげん	ちば 千葉
キャベツ	ながの 長野
もやし	とちぎ 栃木
こまつな	さいたま 埼玉
ひじき	ながさき 長崎

今日から11月がはじまりました。11月は秋から冬へと少しずつ季節が移り変わりはじめる時季ですが、新米をはじめ、きのこやさつま芋、里芋、根菜、柿やりんごなど、おいしい食べ物がたくさん出回る時季でもあります。

そこで、今日の給食はピカピカの甘くておいしい新米（ごはん）を味わえる栄養満点の和食メニューとなっています。

特に「しそひじき」はそれだけで白いごはんがモリモリと食べられてしまうほど、ごはんにはピッタリの一品です。

また、海藻の仲間である“ひじき”には鉄分・カルシウム・マグネシウム・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれており、なんと！カルシウムは牛乳の約12倍、食物繊維はごぼうの約7倍もあるそうです。（※食品100g中の栄養価）

ちなみに鉄分に関しては、鉄なべや鉄がまで調理しないと栄養価が下がってしまうそうですが、給食では、鉄がまで調理しているので、もちろん！鉄分はたっぷり入っています。

11月もみんなで食べ残し0（ぜろ）を目指し、残さずしっかりと食べて、元気で楽しいひと月を過ごしてくださいね😊