

11月28日(水)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう！

和風サラダ

牛乳

鮭ごはん

五目カレー煮

食材名

産地名

さけ
ぶたにく
じゃがいも
しょうが
にんじん
たまねぎ
さやいんげん
こまつな
もやし
キャベツ
わかめ

チリ
埼玉・群馬
北海道
高知
千葉
北海道
沖縄
東京
栃木
東京
三陸

今日の給食は「鮭ごはん」に「五目カレー煮」と「和風サラダ」の彩りもきれいな栄養満点メニューです。

「鮭ごはん」は白いごはんにはほぐした塩鮭と白ごまを混ぜただけのシンプルな混ぜごはんですが、鮭のうま味と白ごまの香ばしさが白いごはんにはピッタリで、それだけでも箸がすすんでしまうこと間違いなし！の一杯です。

また、「鮭」はオレンジ色の身をしていますが、マグロなどのような身の赤い『赤身』の魚ではなく、実は、鯛などと同じ身の白い『白身』の魚であり、鮭が食べるエビなどの甲殻類の赤色が身にうつり、もともとは白かった身が赤みがかかり、成長するにつれてオレンジ色になってしまうのだそうです。ちなみに、鮭の色は甲殻類と同じ【アスタキサンチン】という色素であり、アスタキサンチンは老化防止によいとされる今注目の栄養素なのだそうです。

まだ若い皆さんは老化防止とは無縁かもしれませんが、今日もしっかりと残さず食べて健康な体をつくってくださいね😊