

12月 3日 (月)

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

はがťお	ながさき 長崎
ぶたにく	さいたま ぐんま 埼玉・群馬
とりにく	みやざき 宮崎
しょうが	こうち 高知
にんじん	ちば 千葉
こねぎ	さが 佐賀
ごぼう	さいたま 埼玉
こまつな	とうきょう 東京
はくさい	とうきょう 東京
だいこん	とうきょう 東京
しめじ	ながの 長野
こんぶ	ほっかいどう 北海道

今日の給食は「昆布ごはん」に「はがťおのおろしあんかけ」と「せんべい汁」「りんごゼリー」の“青森県”をテーマにした、今の季節にピッタリの旬の献立となっています。

「昆布ごはん」の『昆布』は青森県でもよく食べられている海藻のひとつであり、食物繊維やカルシウムなどのミネラルがとても豊富な健康食品でもあります。また、肉や加工食品をよく食べる現代人は体が酸性に傾きがちなため、健康体である弱アルカリ性の体を保つためには、アルカリ性食品の中でもトップクラスの『昆布』を食べるのが一番だそうです。

「せんべい汁」は青森県を代表とする郷土料理のひとつで、小麦粉で作ったかやきせんべい（南部せんべい）を季節の野菜をたっぷりと入れた汁や鍋に割り入れて食べる体の温まる一杯です。汁物にせんべい？と不思議に思う人もいるかもしれませんが平べったい麩のようなモチモチとした食感でとてもおいしいので、みなさんもたくさん食べてくださいね😊