

2月 7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
ぶたにく	埼玉・群馬
さわら	韓国
にんにく	青森
しょうが	高知
たまねぎ	北海道
にんじん	千葉
ながねぎ	千葉
たけのこ	熊本
はくさい	茨城
こまつな	埼玉
こねぎ	佐賀
ほししいたけ	大分・鹿児島

今日の給食は「中華菜めし」に「さわらの中華風照り焼き」と「五目スープ」「パインゼリー」の栄養満点メニューです。

「中華菜めし」は青菜の“小松菜”をたっぷりと加えた中華風の混ぜごはんです。“小松菜”は関東地方で昔からよく栽培され食べられてきた青菜のひとつで、江戸時代のはじめ、現在の東京都江戸川区小松川の周辺で栽培されていたため、その地名を取って“小松菜”と名付けられたそうです。ちなみに、小松菜は12月～2月のまさに今が旬の野菜であり、ビタミンやミネラルを豊富に含み、特に鉄分は同じ青菜のほうれん草よりも多く、カルシウムも生乳と同じくらい多く入っているほど栄養のある野菜なのです。

また、「さわらの中華風照り焼き」の“さわら”は漢字で、魚へんに春と書いて『鱈』と読みますが、実は暖かくなる春よりも小松菜と同じく12月～2月の寒い今の季節の方が脂がのっておいしいとされています。

今日は暖かな小春日和の一日となりましたが、明日からはまた寒さが戻るなので、しっかりと食べて体を中から温めて下さいね◎