

2月12日(火)

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
たら	アメリカ
にんにく	あおもり 青森
たまねぎ	ほっかいどう 北海道
じゃがいも	ほっかいどう 北海道
にんじん	ちば 千葉
しめじ	ながの 長野
はくさい	いばらき 茨城
ほうれんそう	ぐんま 群馬
キャベツ	あいち 愛知
もやし	とちぎ 栃木
ネーブル	わかやま 和歌山
しろいんげんまめ	ほっかいどう 北海道

今日の給食は「チーズトースト」に「たらと白菜のシチュー」と「キャベツサラダ」、旬の果物「ネーブル（オレンジ）」です。

「たらと白菜のシチュー」の「たら」は漢字で魚へんに雪と書き『鱈』と読むように、1月～2月の寒い季節に旬を迎えます。

また、「たら」には筋肉などの体の土台を作るのに必要なたんぱく質やカルシウム・リンなどの吸収を高め、骨を強くしてくれるビタミンD、貧血予防によいとされるビタミンB12などの栄養素が多く含まれています。更に！低脂肪&低カロリーでヘルシーな魚でもあるので、筋肉を付けたい人やダイエットをしている人にもおすすめです。

「たら」を使った料理というと、今の季節は鍋物の具くらいしか思い浮かばない人もいないのでしょうか？でも、実は、淡泊でクセの少ない「たら」は海外でもよく食べられている魚であり、今日のシチューのような洋風料理にもピッタリなんです！

暦の上では春ですが、まだまだ冬の寒さが続くので、しっかりと残さず食べて寒さに負けないようにしてくださいね。