

1 月 30 日 (土)

❀ 今日の給食 ❀



★ 今日^{きょう}の食材^{しょくざい}の産地^{さんち}★

食材名 ^{しょくざい めい}	産地名 ^{さんち めい}
にんにく	青森 ^{あおもり}
生姜 ^{しょうが}	高知 ^{こうち}
玉ねぎ ^{たまねぎ}	北海道 ^{ほっかいどう}
さやいんげん	沖縄 ^{おきなわ}
人参 ^{にんじん}	千葉 ^{ちば}
もやし	栃木 ^{とちぎ}
キャベツ	愛知 ^{あいち}
じゃが芋 ^{いも}	北海道 ^{ほっかいどう}
青梗菜 ^{ちんげんさい}	茨城 ^{いばらき}
小松菜 ^{こまつな}	東京 ^{とうきょう}
鶏肉 ^{とりにく}	宮崎他 ^{みやざき ほか}

今日^{きょう}の給食^{きゅうしょく}は、「カレーピラフ」「フライドポテトサラダ」「青梗菜^{ちんげんさい}のスープ」です。

青梗菜^{ちんげんさい}は、ビーマンの6倍ものベータカロテンが入っています。ベータカロテンは、体^{からだ}に入るとビタミンAに変わり、免疫力^{めんえきりょく}を高めたり、呼吸器系^{こきゅうき}を守ったりする働き^{はたら}があります。今の時期^{いま}にしっかりとりたい野菜^{やさい}です。