

9月24日(金)

今日の給食



★今日の食材の産地★

食材名	産地名
人参	北海道
玉ねぎ	北海道
白菜	長野
長ネギ	青森
大根	青森
キャベツ	長野
きゅうり	埼玉
小松菜	東京
さつま芋	九州
鶏肉	宮崎他

今日の給食は、「といなんばんうどん」「梅ドレッシングサラダ」「大学芋」です。

今日は梅を入れたドレッシングです。梅には、疲れをとるクエン酸が多く入っています。季節の変わり目に少し体が疲れている時に積極的にとりたい食品です。また、梅の酸味(=すっぱい味)には、胃を刺激して

食欲を出す働きもあります。