

10月 6日 (水)

今日の給食



★今日の食材の産地★

食材名	産地名
生姜	高知
ごぼう	青森
人参	北海道
玉ねぎ	北海道
白菜	長野
さやいんげん	千葉
大根	青森
じゃが芋	北海道
長ネギ	青森
小松菜	東京
ぶどう	長野
豚肉	鹿児島

今日の給食は、「豚肉のうま煮丼」「呉汁」「ぶどう (きよほう)」です。

今日の果物はぶどうです。ぶどうには、アントシアニンというポリフェノールがたくさん含まれています。

これは、生活習慣病を予防する働きがあります。むらさき色の色素成分で、目のはたらきを良くしたりするはたらきがあります。