

12月 9日 (月)

❖ 今日の給食 ❖

★ 今日の食材の産地 ★

お皿の位置に注意しよう！

めかじきの韓国風焼き

ひじきごはん

さつま汁

食材名

産地名

ごぼう  
人参

埼玉  
千葉

さやいんげん

沖縄

にんにく  
生姜

青森  
高知

玉ねぎ

北海道

大根

神奈川

さつま芋

千葉

めかじき

インド洋

鶏肉

宮崎他

今日の給食は、ひじきごはん、めかじきの韓国風焼き、さつま汁です。

さつま汁に入っている「さつま芋」には、ビタミンCが芋類の中で一番入っています。ビタミンCは、風邪などから体を守る「免疫力」を高める効果があります。これは、ビタミンCが風邪などの菌をやっつける白血球を活性化させることで免疫力が強くなります。風邪が流行っていますので、しっかり食べて体調管理をしましょう。