

5月30日(木)

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
にんにく	青森
玉ねぎ	佐賀
えのきだけ	新潟
パセリ	静岡
人参	千葉
ほうれん草	群馬
キャベツ	千葉
もやし	栃木
レモン	カリフォルニア
美生柑	愛媛
鶏肉	宮崎
赤パプリカ	オランダ

今日の給食は、クリームスパゲティ、レモンドレッシングサラダ、美生柑です。

今日のサラダのドレッシングにはレモンの「果汁」と「皮」が入っています。レモンは、さわやかな香りが特徴ですが、これは「リモネン」という物質の香りです。リラックス効果があります。また、疲れをとったり、お肌を綺麗にするビタミンCは果物の中で一番です。今日は野菜と一緒にさわやかな味を食べてみてください。