

2月 7日 (月)

❀ 今日の給食 ❀



★ 今日<sup>きょう</sup>の食材<sup>しょくざい</sup>の産地<sup>さんち</sup>★

食材名 <sup>しょくざいめい</sup>	産地名 <sup>さんちめい</sup>
にんにく	青森 <sup>あおもり</sup>
生姜 <sup>しょうが</sup>	高知 <sup>こうち</sup>
長ネギ <sup>なが</sup>	群馬 <sup>ぐんま</sup>
しめじ	長野 <sup>ながの</sup>
人参 <sup>にんじん</sup>	茨城 <sup>いばらき</sup>
さやいんげん	沖縄 <sup>おきなわ</sup>
万能ねぎ <sup>ばんのう</sup>	佐賀 <sup>さが</sup>
白菜 <sup>はくさい</sup>	茨城 <sup>いばらき</sup>
ほうれん草 <sup>ほうれんそう</sup>	群馬 <sup>ぐんま</sup>
さけ	チリ
豚肉 <sup>ぶたにく</sup>	鹿児島 <sup>かごしま</sup>

今日<sup>きょう</sup>の給食<sup>きゅうしょく</sup>は、「中華<sup>ちゅうか</sup>おこわ」「鮭<sup>さけ</sup>のねぎマヨ焼き<sup>や</sup>」「ワンタンスープ」です。

今日<sup>きょう</sup>は鮭<sup>さけ</sup>にマヨネーズとネギ<sup>い</sup>を入れて焼き<sup>や</sup>ました。鮭<sup>さけ</sup>は、身<sup>み</sup>は赤<sup>あか</sup>いですが、実<sup>じつ</sup>は白身魚<sup>しろみ さかな</sup>に分類<sup>ぶんるい</sup>されています。

身<sup>み</sup>が赤<sup>あか</sup>い理由<sup>りゆう</sup>は、「アスタキサンチン<sup>しきそ</sup>」という色素<sup>しきそ</sup>によるものです。アスタキサンチン<sup>しきそ</sup>には、お肌<sup>み</sup>をきれい<sup>はだ</sup>に

したり、体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>の老化<sup>ろうか</sup>を防<sup>ふ</sup>ぐ働<sup>はたら</sup>きがあります。また、鮭<sup>さけ</sup>には脳<sup>のう</sup>の働<sup>はたら</sup>きをよくするDHA<sup>はい</sup>も入<sup>はい</sup>っています。