

9月20日(火)

❀ 今日の給食 ❀



★今日の食材の産地★

食材名

産地名

豚肉
にんじん
たまねぎ
長ねぎ
こまつな
キャベツ
りんご

埼玉・群馬
北海道
北海道
青森
東京都
長野
青森

今日の給食は、「牛乳」「わかめうどん」「えのきのお浸し」「米粉のりんごケーキ」です。

わかめは、海藻の仲間です。わかめには、食物繊維が豊富に含まれています。わかめ独特のぬめりの正体は、

食物繊維です。体内の水分量を調節するはたらきがあります。また、わかめには、カルシウムも多く含まれます。

カルシウムは、じょうぶな骨や歯を作るために必要な栄養です。今日はわかめを、うどんにたっぷり入れてます♪