

5月17日(水)

❀ 今日の給食 ❀

★今日の食材の産地★

食材名

産地名

えび
いか
にんにく
たまねぎ
パセリ
キャベツ
きゅうり
バナナ

タイ
ペルー
あおもり
青森
ほっかいどう
北海道
しずおか
静岡
ちば
千葉
ぐんま
群馬
ペルー・エクアドル



今日の給食は、「牛乳」「シーフードトマトクリームパスタ」「グリーンサラダ」「米粉のバナナケーキ」です。バナナは栄養満点の果物です。特に、カリウムや、食物繊維という栄養素が豊富にふくまれています。カリウムには、体内の水分の量を調節するはたらき、食物繊維には、お腹の調子を整えるはたらきがあります。また、バナナは腹持ちが良い食材としても知られています。今日はケーキの中にバナナを混ぜました♪