

6月27日(火)

❀ 今日の給食 ❀

★ 今日の食材の産地★

食材名

産地名



豚肉
にんにく
しょうが
しんじん
たまねぎ
なす
ねぎ
にら
だいこん
キャベツ
こまつな

埼玉・群馬
青森
高知
埼玉
香川
佐賀
茨城
栃木
青森
群馬
東京都

今日の給食は、「牛乳」「マーボーなす丼」「キャベツと大根のサラダ」「フルーツポンチ」です。

”なす”は夏野菜のひとつです。なすをはじめ、夏野菜には、水分がたっぷりふくまれているので、体を冷やすはたらきがあります。また、なすの皮の紫色は”ナスニン”という色素によるものです。ナスニンには、生活習慣病などの病気を予防するはたらきがあります。今日はなすを使って、マーボーなすを作りました♪