

12月 4日 (水)

❖ 今日の給食 ❖

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう！



食材名	産地名
にんにく	青森
しょうが	高知
たまご	北海道
人参	千葉
ながねぎ	埼玉
たまご	北海道
えのきだけ	長野
豚肉	埼玉・群馬
鶏肉	宮崎他
たまご	茨城
みかん	愛媛

今日の給食は、ジャージャー麺、中華風コーンスープ、みかんです。

みかんは、冬を代表する果物のひとつです。風邪の予防に役立つビタミンCの他に、色素成分が骨粗しょう症などの生活習慣病の予防に役立つと言われて注目されている食品です。ちなみに、甘いみかんを食べたい時には、みかんの皮の上から軽くもむことで、酸味成分のクエン酸が減って甘く食べられるようになります。