

10月 1日 (火)

❀ 今日の給食 ❀

★ 今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
にんにく	青森
たまご	北海道
赤パプリカ	ニュージーランド
パセリ	長野
人参	北海道
キャベツ	長野
えのきだけ	長野
小松菜	東京
鶏肉	宮崎
めかじき	インド洋

今日の給食は、ガーリックピラフ、めかじきのトマトソース焼き、マカロニスープです。

「めかじき」は、脂肪が少なくタンパク質をたくさん含んでいる魚です。タンパク質は、筋肉や美肌作りに役立つ以外に、体力をアップさせる効果があります。また、タンパク質は免疫細胞の原料ともなるので正常な細胞を作ることで風邪の予防などにも役立ちます。今日から10月、季節の変わり目なので風邪には注意しましょう。