

9月19日(木)

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
生姜	高知
ごぼう	埼玉
人参	北海道
じゃが芋	北海道
玉ねぎ	北海道
さやいんげん	青森
キャベツ	長野
もやし	栃木
小松菜	東京
ひじき	長崎
鶏肉	宮崎

今日の給食は、ごはん、しそひじき、車麩と野菜のうま煮、味噌ドレッシングサラダです。

今日のドレッシングには「味噌」が入っています。味噌は大豆から出来ていて栄養もたくさん入っていることから食べると「医者いらず」と言われるくらい体を整える効果がある優れた食品です。脳の働きを良くしたり、腸の調子を整える効果も入っているので、今日は野菜と一緒に食べてみてください。