

1 月 30 日 ( 土 )

❀ 今日の給食 ❀



★ 今日<sup>きょう</sup>の食材<sup>しょくざい</sup>の産地<sup>さんち</sup>★

食材名 <sup>しょくざい せいめい</sup>	産地名 <sup>さんち せいめい</sup>
にんにく	青森 <sup>あおもり</sup>
生姜 <sup>しょうが</sup>	高知 <sup>こうち</sup>
玉ねぎ <sup>たまねぎ</sup>	北海道 <sup>ほっかいどう</sup>
さやいんげん	沖縄 <sup>おきなわ</sup>
人参 <sup>にんじん</sup>	千葉 <sup>ちば</sup>
もやし	栃木 <sup>とちぎ</sup>
キャベツ	愛知 <sup>あいち</sup>
じゃが芋 <sup>いも</sup>	北海道 <sup>ほっかいどう</sup>
青梗菜 <sup>ちんげんさい</sup>	茨城 <sup>いばらき</sup>
小松菜 <sup>こまつな</sup>	東京 <sup>とうきょう</sup>
鶏肉 <sup>とりにく</sup>	宮崎他 <sup>みやざき ほか</sup>

今日<sup>きょう</sup>の給食<sup>きゅうしょく</sup>は、「カレーピラフ」「フライドポテトサラダ」「青梗菜<sup>ちんげんさい</sup>のスープ」です。

青梗菜<sup>ちんげんさい</sup>は、ビーマンの6倍ものベータカロテンが入っています。ベータカロテンは、体<sup>からだ</sup>に入るとビタミンAに変わり、免疫力<sup>めんえきりょく</sup>を高<sup>たか</sup>めたり、呼吸器系<sup>こきゅうき</sup>を守<sup>まも</sup>ったりする働<sup>はたら</sup>きがあります。今<sup>いま</sup>の時期<sup>じき</sup>にしっかりとりたい野菜<sup>やさい</sup>です。