

10月7日(木)

今日の給食



★今日の食材の産地★

食材名	産地名
にんにく	青森
生姜	高知
人参	北海道
玉ねぎ	北海道
まいたけ	北海道
しめじ	長野
ほうれん草	群馬
パプリカ	オランダ
もやし	栃木
キャベツ	長野
小松菜	東京
豚肉	鹿児島

今日の給食は、「きのこスパゲティ」「コーンサラダ」「りんごゼリー」です。

今日は秋が旬のきのこを使ったスパゲティです。きのこには、食物繊維が多く入っています。食物繊維は、体の中をそうじしてくれる大切な役割があります。また、かみごたえがあるので、食べる時に良くかむようになり、自然と食べ過ぎを防ぐ効果もあります。