

10月26日(火)

今日の給食



★今日の食材の産地★

食材名	産地名
生姜	高知
人参	北海道
万能ねぎ	佐賀
キャベツ	千葉
玉ねぎ	北海道
かぼちゃ	北海道
小松菜	東京
豚肉	埼玉・群馬

今日の給食は、「昆布ごはん」「めかじきのみそマヨ焼き」「かぼちゃのみそ汁」です。

昆布には、ビタミンB1やビタミンB2が多く入っていて、疲れをとる効果があります。また、アルギン酸という成分も入っていて、これは頭の回転をよくするのにかかせないものです。成長期の体と頭に良い食材なので、積極的にとりましょう。