

11月26日(金)

今日の給食



★今日の食材の産地★

食材名 産地名

さつま芋	千葉
人参	千葉
さやいんげん	長野
にんにく	青森
生姜	高知
大根	千葉
長ネギ	青森
小松菜	東京
めかじき	インド洋

今日の給食は、「さつま芋とひじきのごはん」「めかじきのみそマヨ焼き」「具だくさん汁」です。

今日のごはんには、秋の味覚のさつま芋を加えて作りました。さつま芋には、おなかをきれいにしてくれる食物繊維が多く入っています。腸がきれいになると、心が落ち着いたりしていいことがたくさんあります。食べ物から自分の体と心を作っていきましょう。