

2月 8日 (火)

❀ 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
玉ねぎ	北海道
白菜	茨城
さやいんげん	沖縄
もやし	栃木
キャベツ	愛知
小松菜	東京
豚肉	鹿児島

今日の給食は、「さつま芋ごはん」「肉豆腐」「じゃこと油揚げのサラダ」です。

今日はさつま芋を入れたごはんです。さつま芋は、江戸時代から食べられていたという位昔から作られています。

風邪の予防や肌を綺麗にするビタミンCが多く入っていて、さつま芋のビタミンCは、熱を加えてもこわれにくい

性質を持っています。寒さや風邪にまけない、強い体づくりに役立つ野菜です。