

今日の給食

11月7日 木曜日

親子丼
りんご

きのこ汁
牛乳

「きのこ汁」には、えのきたけ、ぶなしめじ、干し椎茸と3種類のきのこを使っています。干し椎茸にはうま味成分のグアニル酸が含まれています。汁物にプラスするだけで、かつおだしだけの時よりも旨味が増します。

今日の「りんご」は長野生まれの『シナノスイート』です。「ふじ」と「つがる」を交雑した品種で、甘味の強い品種です。りんごは、しみ、そばかすを解消する効果があり、食物繊維の「ペクチン」は、糖質の吸収を抑えて腸の調子を整えます。味わって食べて下さい。



二学期も残さず食べよう！！

◎今月の給食目標◎

「感謝の気持ちをもって食べよう」