

7月

パクパクタイムズ



きょう 〈今日のメニュー〉

ごはん

まーぼー
麻婆なす

はるさめ ぎゅうにゅう
春雨サラダ、牛乳



【主な食材の産地・取り扱い業者】

米：ナナミ 米粒麦：はくばく
じゃがいも：長崎 白ごま：多国籍
緑豆春雨：タイ
飲用牛乳：コーシン乳業
豚ひき肉：埼玉、群馬、茨城
大豆ミート：インド 赤みそ：国産
なす：埼玉
にんにく：青森
生姜：高知
たけのこ水煮：国産
人参：千葉
長ねぎ：千葉
にら：茨城
干しいたけ：国産
きゅうり：埼玉
きゃべつ：群馬
粒コーン缶：タイ

〈ぱくぱくクイズ〉

なすの皮には、体の中をさび付かせるのを防ぐ紫色の色素が含まれています。それは何でしょうか？

- ① カロテン ② ナスニン ③ リコピン

こた
(答え) ②ナスニン

なすの皮に多く含まれる紫色の色素成分「ナスニン」には、老化やがんの予防、疲労回復、動脈硬化の予防などにも効果があると言われています。



きょう きょうしゅく のこ
今日の給食も残さずおいしくいただきましょう！