

10月

パクパクタイムズ



〈今日のメニュー〉

セルフハンバーガー

かぶときゃべつのスープ^に煮

わ せ
早生みかん

ぎゅうにゅう
牛 乳



【主な食材の産地・取り扱い業者】

ショートニングパン：東和パン

生パン粉：多国籍

じゃがいも：北海道

飲用牛乳：コーシン乳業

豚ひき肉：千葉

大豆ミート：多国籍

調理用牛乳：コーシン乳業

たまご：栃木、埼玉

鶏肉：岩手

ベーコン：埼玉

玉ねぎ：北海道

人参：北海道

きゃべつ：群馬

かぶ：埼玉

ブロッコリー：埼玉

早生みかん：愛媛

〈ぱくぱくクイズ〉

みかんの^{かわ}皮をむくと、^み実に^{しろ}白い筋状の^{すじじょう}ものが^つ付いています。
^{ただ}正しいのはどちらでしょうか？

① ^た食べたほうがいい

② ^た食べないほうがいい

（こたえ）①^た食べたほうがいい

早生みかんは、10月中旬から11月にかけて少し早めに収穫される温州みかんです。みかんの^み実^つに付いている^{しろ}白い筋は、^{しろ}果実に必要な^{かしつ}栄養分や^{ひつよう}水を運ぶ^{えいようぶん}働きをしています。^{みず}食物繊維の^{はこ}ペクチンが^{はたら}含まれていて、^{しょくもつせんい}血液中の^{ふく}コレステロールの^{けつえきちゅう}上昇を抑えたり、^{じょうしょう}腸内環境の^{おさ}改善にも効果があるといわれています。



きょう きゅうしょく のこ
今日の給食も残さずおいしくいただきましょう！

10月は^{がつ}「^{しょくひん}食品^{さくげんげっかん}ロス削減月間」です。きょう きゅうしょく のこ
今日の給食も残さずおいしくいただきましょう！