



今日の給食



9月8日(火)



アーモンドのおはなし



アーモンドは、中央アジアやカリフォルニアなどの乾燥した地域で多く作られています。世界の主な産地は、アメリカ（カリフォルニア）、スペイン、オーストラリアなどです。

アーモンドには、良質なたんぱく質、ビタミンE、食物繊維、カルシウム、マグネシウムなどが含まれています。

ビタミンEは、体をサビから守る働きがあり、カルシウムやマグネシウムは、骨や歯を丈夫にするのに役立ちます。

給食では、アーモンドを細かくくだいて、料理に使っています。

今日のこんだて



- マーボーなす
- ごはん
- アーモンドソテー
- 牛乳

マーボーなすは
お肉がたっぷりで
ボリュームー！
春雨の食感もいいね。

