

10月9日の給食

投稿日時：10/09 [abiko1](#) カテゴリ:

牛乳 麦ごはん ごぼうハンバーグ和風ソース コーンポテト なめこ汁 みかん



みかんは冬の食べ物という感覚ですが、実は今の時期からだんだんと出始めます。みかんには、ビタミンCが多く含まれていて、かぜ予防に効果があります。また、熱や空気に弱いビタミンCを生そのまま食べられるのも、みかんのいいところです。みかんの酸っぱい味のものと「クエン酸」は、疲れをとる働きがあります。みかんでビタミンCをたくさんとって、かぜをひかない元気な体を作りましょう。

本日の千葉県産食材:牛乳 卵

本日の我孫子産食材:米