

10月14日の給食

投稿日時：10/14 [abiko1](#) カテゴリ:

牛乳 麦ごはん 親子煮 白菜と肉団子のスープ アーモンド 柿



今日のくだものは柿です。柿の種類は大きく甘柿と渋柿に分けられ、暖かい地方では甘柿、寒い地方では渋柿が育ちます。最近では品種改良で、種なしの柿が増えてきました。「柿赤くなると医者青くなる」ということわざがあるほど、栄養豊富なくだものです。風邪の予防をしてくれるカロテンとビタミンCを多く含み、特にビタミンCの量はみかんの2倍以上です。おいしく食べて、病気になりにくい体を作りましょう。

本日の千葉県産食材:牛乳 たまご

本日の我孫子産食材:米