

10月18日(月)

ゆかりご飯

肉じゃが

野菜とツナのおひたし

牛乳

じゃがいも ジャガ芋の苗にトマトの茎をつないで育てると、土の下にじゃが芋が、土の上ではトマトが実をつけます。これは、じゃが芋もトマトも同じナス科の植物だからです。

栄養面では、じゃが芋は、なすやトマトより炭水化物、ビタミンC、カリウムが多く含まれています。また、ビタミンCの熱による損失が少ないことも特徴です。

にんじん : 北海道
玉ねぎ : 北海道
じゃがいも : 北海道
いんげん : 茨城
キャベツ : 茨城
小松菜 : 埼玉
豚肉 : 群馬