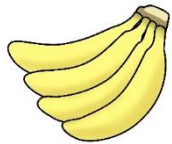


10月21日(月)

五目うどん

じゃこおひたし



バナナケーキ 牛乳

バナナ

「楽園の果実」という学名をもつバナナ。旧約聖書の「エデンの園」にも出てくる歴史の古い植物で、原産地は東南アジアのマレーシアあたりといわれています。15世紀以降では、ヨーロッパやアメリカにも広まっていきました。日本にバナナが伝わったのは、戦国時代の頃です。ポルトガル人の宣教師が織田信長に献上したという記録があります。バナナに含まれる糖質のうち「ブドウ糖」や「ショ糖」は、体の中で素早くエネルギーとして使われます。よくスポーツ選手がバナナを食べていますが、とても理にかなっています。

にんじん	：	北海道
長ねぎ	：	青森
もやし	：	栃木
こまつな	：	埼玉
しめじ	：	長野
だいこん	：	青森
鶏肉	：	宮崎
たまご	：	青森
じゃこ	：	インドネシア
バナナ	：	フィリピン