

10月3日(木)

茶飯

肉じゃが

野菜とツナのおひたし

牛乳

にんじん：北海道
玉ねぎ：北海道
じゃがいも：北海道
キャベツ：群馬
小松菜：東京
豚肉：群馬

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。