

# 10月9日（水） 本日の給食

栗ごはん、味噌汁、ごまザンギ、ミニトマト、牛乳



栗ごはんは、実りの秋にちなんで栗の実が入っているごはんです。

栗は、日本で古くから親しまれてきた食材で、縄文時代の遺跡から食用にしていた形跡が見つかるそうです。エネルギー源となる炭水化物のほか、疲労回復効果のあるビタミンB1が多く含まれています。

