

6月 7日 (水)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう！



食材名	産地名
とりにく	宮崎
にんにく	青森
にんじん	千葉
たまねぎ	兵庫
パセリ	長野
もやし	兵庫
キャベツ	長野
マッシュルーム	千葉
チーズ	北海道
とうにゅう	九州

今日の給食は「チーズトースト」に「豆乳コーンシチュー」と「米粉マカロニサラダ」です。

「豆乳コーンシチュー」は名前にある通り、「豆乳」と「とうもろこし（コーン）」を入れたクリームシチューです。

「豆乳」は水と一緒にすりつぶした大豆を絞って（濾して）出来た液体で、大豆の栄養がギュッと詰まっています。

知っている人もいるかと思いますが、大豆は『畑の肉』とも呼ばれるほど良質なたんぱく質などの栄養が豊富なので、大豆から作られる「豆乳」も同じく栄養豊富で健康にもよい食材と言えます。もちろん！生乳もカルシウム豊富で成長期の皆さんには必要な食材（飲み物）ですよ。今日もしっかりと残さず食べて、健康で元気な体をつくりましょう😊