

6月19日(月)

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
ぶたにく	埼玉
たまご	群馬
しょうが	高知
にんにく	青森
にんじん	千葉
たまねぎ	香川
ながねぎ	茨城
キャベツ	群馬
もやし	福島
えのきたけ	長野
にら	茨城

今日は「プール開き」があり、プール(水泳)の授業も始まりました。みなさんはプールで泳いだ後、眠くなったり、お腹がすいたりしませんか?それは、陸上よりも水中で動く方が体力やエネルギーをたくさん使うからなのです。

そのため、プールの授業がある前の日やたくさん泳いだ後はしっかりと栄養のある食事を食べ、夜は早めに寝るなど、疲れた体をゆっくりと休めましょう!

今日の給食は「五目チャーハン」に「ジャンボ豆腐しゅうまい」と「春雨スープ」の栄養満点の中華メニューです。プールで泳いだ人はもちろん、泳いでない人も、モリモリとたくさん食べてパワーをつけてくださいね😊