

7月14日(金)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう！

白玉フルーツポンチ

牛乳

もずく丼

春雨サラダ

食材名	産地名
ぶたにく	青森
にんにく	青森
しょうが	高知
にんじん	青森
たまねぎ	香川
たけのこ	熊本
ピーマン	茨城
えのきたけ	新潟
もやし	栃木
きゅうり	千葉
キャベツ	長野
だいこん	青森
もずく	沖縄

今日の給食は沖縄県のご当地丼ぶり「もずく丼」に「春雨サラダ」と「白玉フルーツポンチ」です。

「もずく丼」は沖縄県の学校給食で人気となり、沖縄全土に広まった丼ぶり料理です。普通「もずく」と言うと酢の物というイメージですが、沖縄県では「もずく丼」や「もずくの天ぷら」「もずくの炊き込みごはん」「もずく雑炊」など沢山のもずく料理が食べられています。また「もずく」には食物繊維の一種である**フコイダン**が豊富に含まれているため、もずくを食べるとお腹の中から元気になり、便秘解消はもちろん！美肌や老化防止にもよいとされています。

今学期の給食も今日を入れて残り3回です。元気な体で夏休みを迎えられるよう、今日もしっかりと食べてくださいね😊