

7月10日(火)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
とりにく	みやざき 宮崎
にんじん	ちば 千葉
たまねぎ	ひょうご 兵庫
じゃがいも	ながさき 長崎
しめじ	ながの 長野
さやいんげん	ちば 千葉
キャベツ	とうきょう 東京
もやし	とちぎ 栃木
きゅうり	とうきょう 東京
いんげんまめ	ほっかいどう 北海道

今日の給食は「ハニートースト」に「カレークリームシチュー」と「人参ドレッシングサラダ」です。

「ハニートースト」は名前の通り“はちみつ”を使った優しい甘さの人気のおやつです。ところで皆さんは“はちみつ”がただ甘いだけだと思いませんか？そう思っているのなら大間違い！実は“はちみつ”は糖分はもちろん、その他、ビタミンやミネラル・アミノ酸など、色々な栄養素が入った天然のサプリメントと言ってよいほど栄養のある食材だったので

ちなみに“はちみつ”の甘さのひとつである**フルクトース**は食べるとすぐに脳や体のエネルギーとなるため、たくさん勉強したり、体を動かしたりして疲れた時には“はちみつ（料理）”を食べるとあっという間に元気になるはずですよ！

楽しい夏休みまであともう少し。元気な体で夏休みを迎えるためにも今日もしっかり残さず食べてくださいね😊