

1 がつ 22 日 (水)

❖ 今日 の 給 食 ❖

★ 今日 の 食 材 の 産 地 ★

さら いち ちゅうい
お皿の位置に注意しよう！



しょうがい めい
食材名

さんち めい
産地名

しょうが 生姜
にんにく ニンニク
たま 玉ねぎ
にんじん 人参
はくさい 白菜
もやし もやし
にら にら
キャベツ キャベツ
だいこん 大根
えのきだけ えのきだけ
こまつな 小松菜
ぶたにく 豚肉
とりにく 鶏肉

こうち 高知
あおもり 青森
ほっかいどう 北海道
ちば 千葉
いばらき 茨城
とちぎ 栃木
とちぎ 栃木
あいち 愛知
ちば 千葉
ながの 長野
とうきょう 東京
さいたま 埼玉・群馬
ぐんま 群馬
みやざき 宮崎

今日の給食は、豚キムチ丼、チョレギサラダ、トックスープです。

今日の豚キムチ丼に入っているキムチは、乳酸菌という腸に良い栄養が入っているので、おなかの調子を整えて免疫力を高め、体を元気に保つ働きがあります。腸が元気な状態だと、食べ物を消化したあとに取り入れる力も強くなるため、栄養をたくさん体に取り入れて風邪に負けない元気な体を作ることができます。