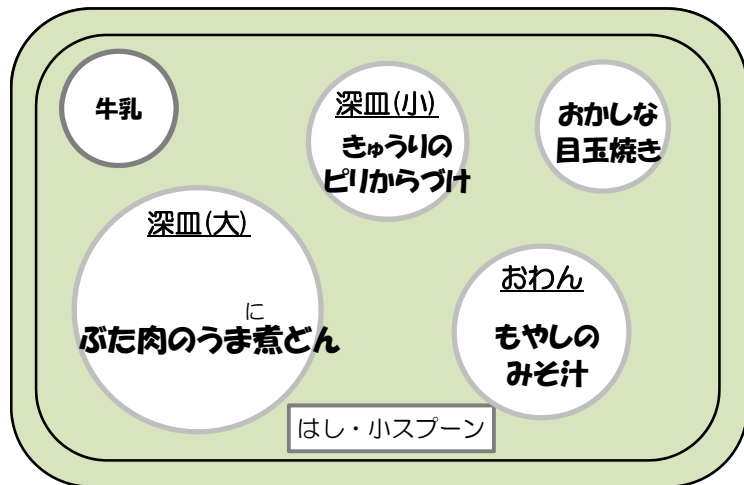


6月14日(金)

♪今日の給食

今日の給食は「豚肉のうま煮どん」です。豚肉にはビタミンB1という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1はご飯やパンなどをエネルギーに変えるのを助ける役目があります。そのためビタミンB1が不足すると、ご飯やパンなどをエネルギーに変えることができず、体が疲れやすくなります。ビタミンB1は大事な栄養素なので覚えておいてください。



★今日の食材の産地

食材名	産地名
お米	青森・秋田
豚かた肉	青森
しょうが	高知
ごぼう	埼玉
にんじん	茨城
たまねぎ	香川
キャベツ	愛知
なが長ねぎ	茨城
きゅうり	千葉
もやし	栃木
こまつな	埼玉

お皿の位置に注意しよう！