

6月16日(月)

★今日の食材の産地★

今日の給食



食材名	産地名
さば	ノルウェー
ぶた肉	青森
にんにく	青森
しょうが	高知
にんじん	埼玉
たまねぎ	佐賀
きゅうり	千葉
もやし	栃木
たけのこ	熊本
長ねぎ	茨城
こまつな	東京
えのきたけ	長野

お皿の位置に注意しよう!

今日は、白いごはんがもりもりと食べられる「さばの韓国風焼き」です。ごま油とにんにく入りの特製ダレにさばを漬けてこんで焼きました。さばのように青魚には、頭のはたらきをよくするDHAやEPAがたくさん入っています。肉のあぶらと違って、魚のあぶらには、からだによい成分が多いのでしっかりと食べてください! 「ナムル」や「ビーフンスープ」も野菜たっぷりでおいしいですよ!

今週は、学校公開や土曜授業もあるので、無理をせず、力をたくわえておきましょう☆