

2月 5日 (木)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう!

コーンサラダ

牛乳

黒糖トースト

冬野菜のシ

食材名

産地名

とりにく

岩手

じゃがいも

北海道

にんにく

青森

にんじん

千葉

たまねぎ

北海道

かぶ

千葉

はくさい

東京

☆地産地消

しめじ

長野

ほうれんそう

東京

☆地産地消

こまつな

東京

☆地産地消

キャベツ

愛知

だいこん

東京

☆地産地消

ホールコーン

北海道

生クリーム

北海道

今日は、朝から冷たい雨の降る寒い日になりました。こんな日は、体がだるくなったり、体調をくずしやすくなります。元気な体を維持するためにも、体を動かし、しっかりと食べ、体を温める工夫をしましょう!

少し前のお便りでも伝えましたが、食べ物を食べると、体に栄養が消化・吸収されるので、体が温まり、力も出てきます。特に、今日の給食のような冬野菜たっぷりの「シチュー」や「スープ」「煮込み料理」は、体の中から温めてくれるので、たくさん食べてくださいね♪

ちなみに、体をたくさん動かさなくても、肩を回すように“肩甲骨”を動かすと体がポカポカになりますよ☆