

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
とりにく	宮城
ぶたにく	茨城
たまご	群馬
れんこん	茨城
たまねぎ	北海道
にんじん	千葉
キャベツ	愛知
はくさい	群馬
だいこん	神奈川
ごぼう	埼玉
もやし	栃木
こまつな	東京
さやいんげん	沖縄
ひじき	韓国

☆地産地消

今日の給食は、和食の基本“一汁二菜”の栄養バランス◎メニューです!

「ひじきごはん」には、力になる炭水化物と血や骨を作るのに必要な鉄分やカルシウムなどのミネラル、
 「厚焼き卵」には、筋肉を作り、強くするための良質なたんぱく質、「野菜の土佐あえ」と「みだくさん汁」
 には、体のバランスや調子を整えるビタミンや食物繊維などが、たっぷりと入っています。
 食事のメニューを“一汁二菜(または三菜)”にすることで自然と栄養バランスがよくなります。
 ちなみに“卵”には、体に必要な栄養がいろいろと入っているため『完全栄養食』とも呼ばれています!!