

皿の位置に注意しよう！



食材名	産地名
かつお	鹿児島
ぶたにく	青森
しょうが	高知
にんじん	埼玉
キャベツ	愛知
もやし	栃木
だいこん	茨城
ながねぎ	茨城
こまつな	東京

今日の給食は「ゆかりごはん」に「かつおの甘辛揚げ」「野菜の土佐あえ」「のっぺい汁」です。

「かつおの甘辛揚げ」には、今が旬の“かつお”を使用しています。『かつお』の旬は、5月ごろの初夏と9月ごろの初秋の季節の2回ありますが、今の季節に獲れるかつおを“初がつかお”、秋に獲れるかつおを“戻りがつかお”と呼びます。『かつお』には、たんぱく質やビタミンB群・D、鉄分、DHA、EPAなどの栄養がたっぷりあります。特にビタミンB群には、疲れた体を元気にしてくれる働きがあるので、運動会の練習をがんばっている皆さんには、たくさん食べてもらいたい魚です。今日もしっかりと食べてくださいね！