

6月10日(水)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
ぶたにく	埼玉
しょうが	高知
にんにく	青森
にんじん	茨城
たまねぎ	兵庫
ちんげんさい	静岡
にら	茨城
もやし	栃木
だいこん	栃木
ながねぎ	茨城
アメリカンチェリー	アメリカ

今日の給食は、暑い日にピッタリの「豚キムチ丼」です！「豚肉」と「キムチ」の組み合わせは夏バテ予防にもなり、今の季節にはおすすめの料理でもあります。特に「豚肉」には、疲労回復に必要なビタミンB1が他の肉よりも多く、「キムチ」には、ビタミンや乳酸菌、アミノ酸など体によい栄養がたっぷり入っています。

ちなみに「キムチ」の本場韓国では、ごはんとキムチさえあれば栄養満点だと言われているそうです。

これからもっと暑い日がやってくるので、

体がだるい人、もっと元気になりたい人は、しっかりと食べて、クエン酸パワーで元気になってください☆