

お皿の位置に注意しよう!

野菜サラダ

ミルクゼリー

牛乳

韓国風もやしごはん

トックスープ

食材名

産地名

ぶたにく

埼玉

とりにく

宮崎

にんにく

青森

しょうが

高知

たまねぎ

兵庫

もやし

栃木

にんじん

千葉

ながねぎ

茨城

キャベツ

茨城

こまつな

東京

きゅうり

千葉

しめじ

長野

だいこん

青森

わかめ

岩手

生クリーム

北海道

今日の給食は「韓国風もやしごはん」に「野菜サラダ」と「トックスープ」「ミルクゼリー」です。

「(韓国風)もやしごはん」は、韓国の家庭でよく食べられている料理のひとつです。日本で“もやし”といえば緑豆もやしですが、韓国では大豆もやしを“もやし”として一般的に広まっているそうです。

“もやし”には栄養がない!?!と思われるかもしれませんが、種となる豆の栄養素に加え、発芽・成長しながら新たな栄養素が作られるため、実は体によい栄養素がたくさん入っているヘルシー食材なのです☆

今週は土曜授業もあるので、土曜日まで元気に登校できるよう、しっかりと食べてスタミナをつけましょう!