

1 月 13 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
とりにく	宮崎
にんにく	青森
しょうが	高知
たまねぎ	北海道
にんじん	千葉
ながねぎ	千葉
はくさい	茨城
こまつな	東京
もやし	栃木
ながねぎ	千葉
だいこん	東京
えのきたけ	長野
わかめ	岩手
りんご	長野

暖かなお正月と比べ、昨日・今日は冬らしい寒さの1日となりました。今の時期は乾燥してインフルエンザや風邪などのウィルスが増えるので、手洗い・うがい・マスクを着用するなど病気予防を徹底しましょう！！

今日の給食は「豚キムチ丼」に「トックスープ」と「りんご」の寒い日にもピッタリな韓国風メニューです。

特に「豚キムチ丼」にはにんにく・しょうが・キムチ（唐辛子）など体が温まる食材がたっぷりと入っています。

また“キムチ”は乳酸菌を多く含む発酵食品でもあるため、お腹の中を元気にし病気に打ち勝つ強い体を作ってくれます。今日もしっかりと食べて、寒さに負けず、病気にならない体づくりを心がけましょう☆