

2月 8日 (月)

❀ 今日の給食 ❀

★ 今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう！

ツナと野菜のからし和え

牛乳

わかめごはん

五目カレー煮

食材名

産地名

ぶたにく

青森

じゃがいも

北海道

たまねぎ

北海道

しょうが

高知

にんじん

千葉

こまつな

東京

もやし

栃木

キャベツ

愛知

グリーンピース

ニュージーランド

今日の給食は「わかめごはん」に「五目カレー煮」と「ツナと野菜のからし和え」です。

「わかめごはん」はシンプルだけどおいしい人気のまぜごはんです。「わかめ」には食物繊維やカルシウム・ヨウ素（ヨード）などのミネラルがたっぷりに入った健康食です。また、お隣の韓国では昔から妊婦さんや出産後の女性に『わかめスープ』を飲ませる習慣があり、その理由は「わかめ」の豊富なミネラル分が母乳をよく出してくれる効果があるからだそうです。

今週も給食をしっかりと食べて、健康で元気な1週間を送りましょう！！