

2月17日(水)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう！

みそドレサラダ



牛乳

五穀ごはん&味付けのり

豚肉のすき焼き煮

食材名

産地名

ぶたにく

青森

しょうが

高知

にんじん

千葉

たまねぎ

北海道

はくさい

茨城

ながねぎ

栃木

こまつな

埼玉

えのきたけ

長野

キャベツ

愛知

もやし

栃木

ほししいたけ

大分・鹿児島

はつがげんまい

北海道・新潟

もちきび

岩手

今日の給食は「五穀ごはん・味付けのり」に「豚肉のすき焼き煮」と「みそドレサラダ」です。

今日はいつものごはんに発芽玄米・大麦・きび・白ごまなどの“雑穀”を入れた「五穀ごはん」です。

“雑穀”とは古代から日本でよく食べられていた粟、ひえ、きび、大麦、黒米、赤米などの穀物のことで、白いお米よりもビタミンやミネラル・食物繊維など体によい栄養が多く入っています。また、雑穀を入れたごはんは噛みごたえがあり、よく噛んで食べるようになるので、歯やあごが強くなり健康にもピッタリです。

今日はいつもよりもごはんの食感を楽しみながら、よく噛んで食べてみてくださいね！！