

6月3日(金)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
さわら	韓国
とりにく	岩手
ちりめんじゃこ	広島・香川・愛媛
にんにく	青森
しょうが	高知
にんじん	埼玉
もやし	栃木
きゅうり	千葉
だいこん	青森
ながねぎ	茨城
えのきたけ	長野
きりぼしだいこん	宮崎
もずく	沖縄
はつがげんまい	北海道・新潟
きび	岩手

明日、6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。そのため、今日の給食は「五穀ゆかりごはん」や「かみかみサラダ」を入れた“かみかみメニュー”となっています。

「五穀ゆかりごはん」には“発芽玄米”や“大麦”“きび”などの雑穀を入れて、噛みごたえのある一品にしました。また、雑穀は遥か昔から食べられていて、白米よりも食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富に含まれている健康食でもあります。「かみかみサラダ」には“切り干大根”や“ちりめんじゃこ”が入り、噛みごたえに加え、歯によいカルシウムもたくさん入っているので、しっかりと残さず食べましょう😊