

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	宮城
さわら	韓国
しょうが	高知
にんにく	青森
にんじん	北海道
こねぎ	佐賀
えのきたけ	長野
だいこん	青森
ながねぎ	栃木
たくあん	とちぎ・新潟
キムチ	日本

今日の給食は「キムタクごはん」に「さわらの韓国風焼き」と「わかめスープ」「パインゼリー」です。

「キムタクごはん」は長野県塩尻市のご当地給食として有名になったメニューで、“キムチ”と“たくあん”が入っていることから「キムタクごはん」と命名されたそうです。(あの有名人とは全く関係ないとのことです…)

“キムチ”は韓国、“たくあん”は日本の漬物ですが、どちらも乳酸菌を多く含む発酵食品でもあります。特に漬物に多い『植物性乳酸菌』は、生きたまま腸まで届くため、お腹の中から体を元気にしてくれる働きがあります。

今週も元気な毎日を過ごせるように、しっかりと残さず、モリモリと食べてくださいね😊