

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	北海道
たけのこ	福岡・熊本
だいこん	青森
こまつな	東京
もやし	栃木
キャベツ	長野
きゅうり	青森
はくさい	長野
えのきたけ	長野
ながねぎ	栃木

今日の給食は「韓国風もやしごはん」に「チョレギサラダ」と「トックスープ」「ミルクゼリー」です。

「韓国風もやしごはん」は韓国の『コンナムル・パプ』と言う、もやしを使った混ぜごはんを給食風にアレンジした料理です。ちなみに韓国では、もやしと言えば“豆もやし”を指すことが多く、「もやしごはん」も豆もやしで作るほうが多いそうです。また“もやし”は栄養がないというイメージがありますが、実は“もやし”の素となる種は、緑豆や大豆のように栄養豊富な豆が多く、発芽・成長すると共に新たな栄養素を生み出すそうです。つまり“もやし”には、種(豆)の栄養と新しく生まれた栄養の両方が含まれているという訳です。今週もしっかり食べて元気にすごしましょう!