

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
たまご	群馬
とりにく	みやざき 宮崎
ちりめんじゃこ	ひろしま 広島・えひめ 愛媛・かがわ 香川
しょうが	こうち 高知
にんにく	あおもり 青森
にんじん	ちば 千葉
たまねぎ	ほっかいどう 北海道
たけのこ	くまもと 熊本
キャベツ	とうきょう 東京
こまつな	とうきょう 東京
はくさい	いはらき 茨城
だいこん	とうきょう 東京
もやし	とちぎ 栃木
ほししいたけ	おおいた 大分・かごしま 鹿児島
りんご	ながの 長野

今日の給食は栄養たっぷり「中華風たまごとじ丼」に「じゃこサラダ」と「りんご」です。

今日の「中華風たまごとじ丼」やたまご焼き、かきたまスープなど、給食でもよく使う“たまご”ですが、実は、『完全栄養食品』と言われるほど栄養価の高い食べ物なのです。“たまご”には、体に必要な良質なたんぱく質や必須アミノ酸などの栄養素がバランスよく含まれています。特に必須アミノ酸は、体に入った病気のウィルスを撃退する力があり、食べ物からしかとれない栄養素でもあります。風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの病気にならないためにも“たまご”を使った料理をたくさん食べてくださいね😊（注意：たまごアレルギーの人だけは食べないように!）