

1 がつ 20 にち (きん)

❀ きょう う の 給 食 ❀

★ きょう しょくざい さんち 今日の食材の産地★

さら い ち ちゅうい お皿の位置に注意しよう！



しょくざいめい 食材名	さんちめい 産地名
ぶり	かごしま 鹿児島
ぶたにく	あおもり 青森
とりにく	いわて 岩手
しょうが	こうち 高知
にんじん	ちば 千葉
さやいんげん	おきなわ 沖縄
こまつな	とうきょう 東京
キャベツ	あいち 愛知
ながねぎ	ちば 千葉
もやし	とちぎ 栃木
しめじ	ながの 長野
だいこん	とうきょう 東京
ほししいたけ	おおいた かごしま 大分・鹿児島
こんぶ	ほっかいどう 北海道

きょう きゅうしょく えいようまんてん こんぶ 今日の給食は、栄養満点の「昆布ごはん」に「ぶりの照り焼き」と「野菜のごまみそ和え」「吉野汁」です。

「昆布ごはん」の“昆布”は、日本では昔から『よろこぶ』の語呂合わせで縁起のよい食べ物として有名ですが、えんぎ 縁起だけではなく、えいようめん 栄養面でもからだ 体によい食べ物なのです。けんこうたい 健康体であるためには、からだ なか 体が弱アルカリ性(sei)に保たれて いることが大切なのですが、にく か こうしょくひん 肉や加工食品などを多く食べる現代人の体は、ざんねん 残念ながらさんせい 酸性になりがちです。からだ なか 体の中を弱アルカリ性にするためには、じつ 実はアルカリ性食品の中でもトップクラスの“昆布”を食べるのが一番！です。

いつまでもけんこう 健康でげんき 元気な体になるために、みなさんもたくさん“昆布(料理)”を食べてくださいね😊