

5月31日(水)

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
ぶたにく	埼玉
とりにく	宮崎
にんにく	青森
しょうが	高知
にんじん	千葉
たまねぎ	兵庫
はくさい	長野
もやし	福島
にら	栃木
キャベツ	愛知
たけのこ	熊本
えのきたけ	長野
ながねぎ	茨城
こまつな	東京
だいこん	東京
きゅうり	千葉
もずく	沖縄

今日の給食はスタミナ満点の「豚キムチ丼」に「春雨サラダ」と「もずくスープ」です。

「豚キムチ(丼)」でも定番の“豚肉”と“キムチ”の組み合わせですが、実は、疲労回復や夏バテ予防にもってこい!の組み合わせなのです。“豚肉”には疲労回復によい**ビタミンB1**が、なんと!牛肉の約10倍も多く含まれ、また“キムチ”に入っている“にんにく”には**ビタミンB1**の吸収を高めしてくれる**アリシン**が多く含まれています。ということで、豚肉とキムチの組み合わせ「豚キムチ(丼)」を食べれば、疲れ知らずの元気な体になれる(かもしれない?)という訳です!!

夏はこれからが本番です。暑さに負けない元気な体をつくるためにも、今日もしっかりと食べてパワーをつけましょう😊