

6月13日(火)

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
ちりめんじゃこ	広島・香川・愛媛
にんじん	千葉
たまねぎ	香川
ながねぎ	茨城
はくさい	群馬
キャベツ	茨城
もやし	福島
じゃがいも	ながさき
だいず	長崎
あおのり	北海道
	愛知

今日は少し肌寒い“梅雨冷え（梅雨寒む）”の1日となりました。“梅雨冷え”とは、梅雨の時期にたくさんの雨が降り気温が下がることで、激しい気温の変化や体の冷えなどで体調を崩す原因にもなります。

“梅雨冷え”で体調不良にならないためには、蒸し暑いからと言って『冷たいものばかりを食べない！（飲まない！）』食欲がなくても『きちんと栄養のあるものを食べる！』ことが大切です。特に体を冷やさないことが一番の秘訣となるので、今日の「カレーうどん」のような体を中から温める食べものは“梅雨冷え”対策にもおすすめ♪です。

段々と蒸し暑くなるこの季節、毎日の食生活を見直して、季節の変化に対応できる元気で強い体をつくっていきましょう😊