

6月26日(月)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう!



Table with 2 columns: 食材名 (Ingredient Name) and 産地名 (Origin Name). Items include: ぶたにく (Pork), しょうが (Ginger), たまねぎ (Onion), にんじん (Carrot), さやいんげん (Edamame), じゃがいも (Potato), だいこん (Daikon), もやし (Bean sprouts), きゅうり (Cucumber), 埼玉 (Saitama), 高知 (Kochi), 香川 (Kagawa), 茨城 (Ibaraki), 茨城 (Ibaraki), 長崎 (Nagasaki), 青森 (Aomori), 栃木 (Tochigi), 千葉 (Chiba).

今日は梅雨曇りのすっきりとしない天気となってしまうました。『病は気から』と言うように、憂鬱な気分させる今日のような天気の日でも、意識して明るく元気にすごせば、きっと楽しい一日となるはずですよ😊

今日の給食は「ゆかりごはん」に「五目肉じゃが」と「ツナサラダ」で元気パワーもフル充電の栄養満点メニューです。特に「ゆかりごはん」の“ゆかり(赤じそ)”には殺菌&食欲増進効果があるので、ジメジメと蒸し暑い梅雨の時期にはピッタリです！作り方も簡単で白いごはん“ゆかり”を混ぜるだけなので、ぜひ！お家でも作ってみてくださいね♪ 今週も梅雨らしい天気の一週間となりそうですが、しっかりと食べて、元気いっぱいの一週間にしましょう！！