

7月12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	青森
ちりめんじゃこ	広島・香川・愛媛
にんにく	香川
しょうが	高知
たまねぎ	香川
にんじん	青森
じゃがいも	千葉
さやいんげん	東京
キャベツ	長野
もやし	栃木
きゅうり	東京

今日の給食は人気の「わかめごはん」にスタミナ満点「ピリ辛肉じゃが」とカルシウムたっぷり「じゃこサラダ」です。

「ピリ辛肉じゃが」は味付けに韓国の調味料“コチュジャン(甘辛みそ)”を加えた、ピリッと辛い韓国風の肉じゃがです。

にんにくやしょうがも入っているので、暑さで食欲がない人も匂いを嗅ぐだけできつとお腹が減ってくる!?はずですよ😊

ちなみに、夏バテになる原因は昔と今では少し違い、昔は『暑さ』が夏バテの原因でしたが、今は『暑さ』に加え『冷え』も

原因となるそうです。外は暑いのに、冷房などで室内が寒いと体の温度調節がおかしくなり夏バテとなってしまうそうです。

夏バテしないためにもしっかりと食べて体温を上げ、冷房の効いた室内でも体を冷やさないように注意しましょう!!