

皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
ぶたにく	埼玉・群馬
とりにく	宮崎
しょうが	高知
にんにく	青森
にんじん	北海道・東京
たまねぎ	北海道
ながねぎ	青森
はくさい	長野
キャベツ	長野
こまつな	東京
もやし	栃木
にら	茨木
かぶ	千葉
えのきだけ	長野
だいこん	東京

今日の給食は「豚キムチ丼」に「コーンとわかめのサラダ」と「トックスープ」です。

「豚キムチ丼」は「豚肉」と「キムチ」のおいしさの相性はもちろん！栄養の相性もバツグンの一杯です。

「豚肉」には疲労回復によいとされる**ビタミンB1**が多く、そのビタミンB1を吸収しやすくするのが「キムチ」の中の「にんにく」に含まれる**アリシン**という成分です。という訳で「豚キムチ(丼)」は食べると疲れがとれやすくなり、またスタミナもついて風邪などの病気にもかかりづらくなるという、良いことだらけの料理なのです！！

ちなみに発酵食品の「キムチ」には生きて腸に届き、おなかの中を元気にする**植物性乳酸菌**がたっぷりと入っています。

来週末は学習発表会の本番です。本番で一番の力を出せるよう、今日もしっかりと残さず食べてくださいね😊