

11月18日(土)

# 今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう！



| 食材名    | 産地名  |
|--------|------|
| にんにく   | 青森   |
| セロリー   | 長野   |
| にんじん   | 青森   |
| たまねぎ   | 北海道  |
| たまねぎ   | 北海道  |
| ほうれんそう | 群馬   |
| キャベツ   | 愛知   |
| もやし    | 栃木   |
| さつまいも  | 千葉   |
| レモン    | アメリカ |

2日間の学習発表会おつかれさまでした。全学年、今までの学習の成果が出ていたすばらしい発表（演技）でしたね！  
2日間やり終えて、気力も体力も使い果たしてしまった人もあるのでは？そこで、今日の給食は使ってしまったパワーを再充電できるよう、食べるとすぐに元気になれるメニューばかりにしてみました。

「ツナトマトスパゲッティ」の「スパゲッティ（パスタ）」や「キャラメルポテト」のソースに入れた“はちみつ”は食べるとすぐに体のエネルギーになってくれるので、パワーがたくさん必要な時にはもってこい！の食品です。

また、「レモンドレッシングサラダ」の“レモン”は昨日の梅と同様に疲労回復によいクエン酸がたっぷりと入っています。  
疲れて体調をくずさないためにも、今日はしっかりと残さず食べ、家に帰ったら体をゆっくりと休ませてあげましょう😊