

2月20日(火)

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
とりにく	宮崎
ピーマン	茨城
にんじん	千葉
たまねぎ	北海道
はくさい	兵庫
だいこん	神奈川
さといも	埼玉
れんこん	茨城
こまつな	埼玉
じゃがいも	北海道
マッシュルーム	千葉

今日の給食は「ピザトースト」に「根菜ポトフ」と「フルーツヨーグルト」の栄養満点パンメニューです。

2月も後半に入り、そろそろ花粉の飛ぶ季節になってきました。花粉症の人はくしゃみ・鼻水・目のかゆみなどの症状でいち早く春❀を感じているのではないのでしょうか？そこで、花粉症の予防や改善にもよいと言われているのが『ヨーグルト』です。『ヨーグルト』には知っての通り、体によい“乳酸菌”がたくさん入っています。この“乳酸菌”がお腹の中に入るとお腹の中が元気になり、花粉症だけでなくいろいろな病気から体を守ってくれる働きをしてくれます。

ちなみに、健康な体になるためには毎日100gくらいのヨーグルトを食べるのがベスト！だそうですよ。

花粉症の人も、そうでない人も、健康な毎日をすごせるよう、今日も残さずしっかりと食べてくださいね😊