

2月 20日 (火)

今日の給食

お皿の位置に注意しよう！

★今日の食材の産地★



食材名

とりにく  
ピーマン  
にんじん  
たまねぎ  
はくさい  
だいこん  
さといも  
れんこん  
こまつな  
じゃがいも  
マッシュルーム

産地名

みやざき  
宮崎  
いばらき  
茨城  
ちば  
千葉  
ほっかいどう  
北海道  
ひょうご  
兵庫  
かながわ  
神奈川  
さいたま  
埼玉  
いばらき  
茨城  
さいたま  
埼玉  
ほっかいどう  
北海道  
ちば  
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』には知っている通り、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😊