

4月19日(木)

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
ぶたにく	埼玉・群馬
たまご	群馬
しょうが	高知
たまねぎ	北海道
にんじん	徳島
こねぎ	佐賀
ながねぎ	千葉
たけのこ	熊本
もやし	栃木
はくさい	茨城
えのきたけ	新潟
こまつな	東京

今日の給食は人気の「豚キムチチャーハン」に「ツナ春巻き」と「白菜スープ」です。

「豚キムチチャーハン」は名前の通り「豚肉」と「キムチ」が入ったスタミナ満点の一皿です。「豚肉」と「キムチ」は味はもちろんのこと、栄養面でもピッタリの組み合わせでもあります。「豚肉」に多く含まれる**ビタミンB1**はそれだけでも疲労回復などによいのですが、「キムチ」に入っているにんにくの**アリシン**と一緒にとることで**吸収率がよくなり**、疲労回復効果がパワーアップ↑↑します。という訳で、「豚肉」と「キムチ」は元気になるための最強コンビなのです！！

さらに！「キムチ」には体によい**乳酸菌**もたくさん入っているので、健康のためにぜひ食べて欲しい食材でもあります。

今日も残さずしっかりと食べて、体に残っている疲れを吹き飛ばし、元気な体をつくってくださいね☺