

5月 8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
さば	ノルウェー
にんにく	青森
しょうが	高知
たまねぎ	北海道
にんじん	徳島
キャベツ	愛知
もやし	栃木
きゅうり	千葉
えのきたけ	長野
こまつな	埼玉
じゃがいも	北海道
のり	熊本

今日も気温が20度以下と涼しく、暑さが少し和らいだすごしやすい1日となりました。

今日の給食は「ごはん」に人気の「のりの佃煮」と「さばの香味焼き」「梅ドレッシングサラダ」「みそ汁」の栄養満点❀
一汁二菜の和食メニューです。「さばの香味焼き」はにんにく・しょうが・みそ入りの特製ダレに漬け込んで焼いた“さば”
が白いごはんピッタリの食欲がすすむ一皿です。特に青魚の“さば”には血液をサラサラにし、頭の回転をよくするとして
有名なDHAやEPAがたっぷり入っているの、健康のため、勉強のため(?)にもたくさん食べて欲しい魚でもあります❀

また、「梅ドレッシングサラダ」に使用している“梅干し”には疲労回復効果のあるクエン酸が入っているので、GWで
遊び疲れた人はモリモリと食べてくださいね! 今日残さずしっかりと食べて、明日も元気に登校しましょう☺