

6月 7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
しょうが	高知
たまねぎ	佐賀
にんじん	千葉
じゃがいも	長崎
さやいんげん	長崎
もやし	栃木
キャベツ	東京
きゅうり	東京
ひじき	長崎

昨日から梅雨入りとなりましたが、今日は天気が回復したせいか気温が上がり、少し汗ばむ陽気となりました。前にも言ったように梅雨の季節は寒くなったり、暑くなったりと気温の変化が激しく、食欲がなくなったり、体調も崩しやすくなるので、食欲がない日でも栄養のある食事をきちんと食べて、早めに寝るなど体をゆっくりと休めましょう!

今日の給食は「ごはん」に「ひじきふりかけ」と「五目カレー煮」「ごまドレサラダ」の栄養満点メニューです。

「五目カレー煮」は五目肉じゃがに“カレー粉”を加え、カレー風味にした食欲をそそる一皿です。ちなみに“カレー粉”には食欲増進や消化促進作用のあるスパイスが入っているため『食べる漢方薬』とも言われているそうです。

食欲がある人も、ない人も、栄養満点の給食をしっかりと食べて、元気で楽しい毎日をすごしましょう😊