

6月18日(月)

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
とりにく	宮崎
ぶたにく	埼玉・群馬
にんにく	青森
しょうが	高知
たまねぎ	佐賀
にんじん	千葉
はくさい	長野
こまつな	埼玉
ながねぎ	茨城
たけのこ	熊本
きりぼしだいこん	宮崎
ほししいたけ	大分・鹿児島

今日の給食は「切干大根の中華まぜごはん」に「さばのエスニック焼き」と「春雨スープ」です。

「切干大根の中華まぜごはん」はその名の通り“切干大根”が入った栄養満点の混ぜごはんです。“切干大根”は生の
大根を細かく切り、天日で乾燥させ水分を抜いているため、生の大根よりも**食物繊維**や**カルシウム**などの栄養がギュッと
濃縮されています。また、生の大根と違って長期間保存できるので、昔から**保存食**としても重宝されてきました。

「さばのエスニック焼き」も栄養満点で、特に“さば”には**血液**をサラサラにし、**頭の回転**をよくする**DHA**や**EPA**が
入っているので、“切干大根”と同じくしっかりと食べて欲しい食材でもあります。

今日はプール開きがあり、いよいよプールが始まります。プールに備え、モリモリと食べ、体力をつけてくださいね😊