

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
とりにく	宮崎
ぶたにく	埼玉・群馬
しょうが	高知
にんじん	茨城
たまねぎ	佐賀
こねぎ	佐賀
もやし	栃木
キャベツ	東京
こまつな	東京
きゅうり	東京
だいこん	青森
しめじ	長野
ながねぎ	茨城
きりぼしだいこん	宮崎
うめ	和歌山

今日から学校公開です。お家の人や地域の人が授業を見に来たりと、いつもよりも少しだけ緊張している人もいないでしょうか。今日の給食は学校公開でもいつもと変わらず元気な皆さんでいられるよう栄養満点のメニューばかりです。

「梅若ごはん」は「梅」と「わかめ(若布)」の頭文字をとって名付けた、暑い日でもさっぱりと食べられる混ぜごはんです。「切干大根の卵焼き」は前にもお話ししましたが、王すことで生の時よりも栄養パワーがアップ↑した「切干大根」をたっぷり入れた栄養満点の一品です。また、「卵」にはビタミンCと食物繊維以外の栄養素が含まれ、完全栄養食品とも呼ばれているので、健康で元気な体をつくるためにも、ぜひ食べて欲しい食材でもあります。

明日も学校公開日なので、今日の疲れが残らないよう、残さずしっかりと食べてパワーをつけてくださいね😊