

6月25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
ぶたにく	埼玉・群馬
とりにく	宮崎
にんにく	青森
しょうが	高知
にんじん	千葉
たまねぎ	佐賀
はくさい	長野
もやし	栃木
こまつな	東京
ちんげんさい	静岡
キャベツ	東京
だいこん	青森
えのきたけ	長野
ながねぎ	茨城
にら	茨城
わかめ	岩手

今週は梅雨の晴れ間で雨の日も少なく、気温も真夏日(30度以上)の日が多くなりそうなので、**熱中症**や**夏バテ**にならないためにもこまめに水を飲み、**栄養のある食事**をしっかりと食べましょう!

今日の給食は暑い日にもピッタリの「豚キムチ丼」に「チョレギサラダ」と「トックスープ」です。

特に「豚キムチ丼」は“豚肉”と“キムチ”の組み合わせでスタミナも満点なので、学校公開や夏の暑さで疲れている人もしっかり食べれば元気になれる、夏バテ予防にもおすすめの一杯です。

ちなみに、給食(食事)には水分と塩分がバランスよく入っているので、きちんと食事することで自然と水分と塩分の補給ができ、熱中症の予防にもなります。皆さんも夏を元気な体で楽しくすごせるよう、食事はきちんと食べてくださいね😊