

12月 6日 (木)

今日の給食

お皿の位置に注意しよう！

揚げじゃがの五目きんぴら

切干大根の卵焼き

牛乳

わかめごはん

なめこと里芋のみぞ汁

★今日の食材の産地★

食材名

産地名

とりにく
たまご
しょうが
にんじん
こねぎ
ごぼう
さやいんげん
はくさい
たまねぎ
なめこ
ながねぎ
さといも
ほししいたけ
きりぼしだいこん

みやざき
宮崎
ぐんま
群馬
こうち
高知
ちば
千葉
さが
佐賀
さいたま
埼玉
おきなわ
沖縄
とうきょう
東京
ほっかいどう
北海道
やまがた
山形
ながの
長野
さいたま
埼玉
おおいた
大分・鹿児島
かごしま
みやざき
宮崎

今日の給食は栄養満点！「わかめごはん」に「切干大根の卵焼き」と「揚げじゃがの五目きんぴら」「みそ汁」です。

昔から日本の食事は『ごはん』と『みそ汁』の組み合わせを中心にして、そこに『おかず』を一品加えた“一汁一菜”を基本に作られてきました。そして、この『ごはん』と『みそ汁』の組み合わせは栄養学的に見ても相性抜群♥の組み合わせなのです。

『ごはん』は体のエネルギー源となる炭水化物を中心に、ビタミンやミネラル・食物繊維などが入った栄養ある食べ物ですが、血や筋肉となる体の土台を作るたんぱく質が少ないという欠点があります。そこで登場するのが相性抜群の『みそ汁』です。

『みそ汁』の【みそ】はご存知の通り、大豆から作られており、たんぱく質がとても豊富で、ごはんに足りない栄養素を補ってくれます。また、みそ汁に入れる具を工夫することで、さらに栄養価がパワーアップ↑するため、『ごはん』と『みそ汁』は栄養のベストパートナーだと言えるのです。みなさんも『ごはん』&『みそ汁』を食べて、健康な体をつくってくださいね☺