

12月7日(金)

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
しょうが	高知
にんにく	青森
にんじん	千葉
たけのこ	熊本
もやし	栃木
こまつな	東京
たまねぎ	北海道
ながねぎ	東京
キャベツ	東京
だいこん	東京
ちんげんさい	静岡
ほししいたけ	大分・鹿児島
りんご	長野

今日の給食は「春雨プルコギ丼」に「チョレギサラダ」と「トックスープ」のスタミナ満点韓国風メニューです。

韓国の料理と言うと、今日の給食のプルコギをはじめ、ビビンバやチヂミ・ナムルなどがありますよね。これらの料理には

共通していることがあるのですが、それは“野菜がたっぷり入っている”ということ！また、韓国の料理には野菜だけでなく

疲労回復によいスタミナ食材のにんにくや体の代謝をUP↑してくれるカプサイシン豊富な唐辛子など、健康によい食材が沢山

使われていたため、現在では心身共に健康で幸せな生活をするための食事『ウェルビーイング食』のひとつとして、世界でも認め

られる健康食となっています。ちなみに、日本が世界に誇れる和食も『ウェルビーイング食』のひとつだそうです。

今日の給食にも10種類以上の野菜と肉や海草、豆腐などが入り、栄養バランスを考えた健康によいメニューばかりなので、

来週も健康な体で元気で楽しい一週間をすごせるよう、今日も残さずしっかりと食べてくださいね😊