

お皿の位置に注意しよう!



食材名 産地名

さば	ノルウェー
ぶたにく	さいたま 群馬 埼玉・群馬
とりにく	みやざき 宮崎
にんにく	あおもり 青森
しょうが	こうち 高知
たまねぎ	ほっかいどう 北海道
にんじん	ちば 千葉
ながねぎ	とうきょう 東京
しめじ	ながの 長野
もやし	とちぎ 栃木
こまつな	とうきょう 東京
はくさい	とうきょう 東京
えのきたけ	ながの 長野
わかめ	いわて 岩手
のり	ちば 千葉

今日の給食は「ごはん」に「キムムッチ」と「さばのピリ辛焼き」「チャプチェ」「わかめスープ」の韓国風メニューです。

「キムムッチ」とは、細かく切ったのりをにんにくやごま油で味付けした“韓国風のり風”の白ご飯にピッタリなふりかけです。

「さばのピリ辛焼き」は12月に行った好きな給食アンケートの魚部門★第1位の料理で、こちらにもにんにくの風味と豆板醤の少しピリッと辛い味付けが食欲をそそり、魚が苦手な人でも思わずご飯がすすんでしまう!?人気の一品です。

特に“さば”は魚の中でも血液をサラサラにし、頭の回転をよくするDHAやEPAが豊富な青魚の王様なので、残さずしっかりと食べましょう!また、春雨や野菜を炒めた韓国の家庭料理「チャプチェ」やミネラルたっぷりで韓国では定番の汁物「わかめスープ」も栄養満点なので、残さずもりもりと食べてくださいね😊

しつこいようですが、風邪やインフルエンザが大流行しているので、栄養のある物を食べて夜も早めに寝るよう心がけましょう。