

1 月 22 日 ( 火 )

❀ 今日の給食 ❀

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう!

チョレギサラダ



豚キムチ丼

トックスープ

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

たまねぎ

北海道

にんじん

千葉

ながねぎ

東京

はくさい

東京

にら

栃木

もやし

栃木

こまつな

東京

きゅうり

群馬

だいこん

神奈川

えのきたけ

長野

わかめ

岩手

今日の給食は12月に行った好きな給食アンケートのごはん部門第2位「豚キムチ丼」にスープ部門第3位の「トックスープ」とにんにく入りドレッシングで野菜がもりもりと食べられる「チョレギサラダ」の人気の韓国風メニューです。

「豚キムチ丼」は疲労回復にいい**ビタミンB1**豊富な「豚肉」と、そのビタミンB1をパワーアップしてくれる**アリシン**やお腹の中から元気にしてくれる**乳酸菌**がたっぷりに入った“キムチ”を組み合わせた、スタミナ満点の健康丼ぶりです。

特に“キムチ”に入っている乳酸菌は『植物性乳酸菌』と『動物性乳酸菌』の両方が入っているため、元気な乳酸菌が腸内まで届いて、腸内環境（お腹の中の健康）がよくなり免疫力もアップ↑するので、現在大流行中△の風邪やインフルエンザの予防にもよいとされています。ちなみに、お腹の中が健康だと体が元気になるだけでなく、お肌もツヤピカ☆の美肌になるそうですよ！

今週末からの展示会を楽しむためにも、今日も残さずしっかりと食べて、元気な体を維持してくださいね◎