

5月13日(金)

❀ 今日の給食 ❀

★ 今日の食材の産地 ★

食材名

産地名

さば
にんじん
もやし
こまつな
きゅうり
だいこん
ねぎ

ノルウェー
徳島
栃木
東京都
千葉
千葉
茨城



今日の給食は、「牛乳」「ご飯」「鯖のみそだれかけ」「野菜のおろしあえ」「すまし汁」です。

鯖は青魚の仲間です。鯖の他にも、秋刀魚や鰯など、魚の背中が青い魚を”青魚”といいます。

鯖などの青魚にふくまれる脂には、血液の流れを良くするはたらきがあり、病気の予防にもつながります。

今日の鯖のみそだれかけを食べて、健康な体作りをしましょう！