

4月19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
タマ 玉ねぎ	ホッカイドウ 北海道
ニンジン 人参	トクシマ 徳島
ピーマン	イバラキ 茨城
トリニク 鶏肉	ミヤザキ 宮崎
じゃが芋	ホッカイドウ 北海道
キャベツ	アイチ 愛知

今日の給食は、ピザトースト、マカロニポトフ、フルーツヨーグルトです。

ヨーグルトには、おなかの調子を良くしたり、お肌を綺麗にする効果があります。ヨーグルトに入っているタンパク質は、牛乳よりも細かくなっているので、体に吸収される割合も多くなっています。ただ、ヨーグルトは胃のなかを通る時に消化液の影響を受けやすいので、食事の最初に食べるよりも、最後に食べることで吸収がさらに良くなります。今日のフルーツヨーグルトも給食の最後に食べてみてくださいね。