

4月11日(木)

❖ 今日の給食 ❖

★今日の食材の産地★

さら い ち ちゅうい
お皿の位置に注意しよう！

しょくざいめい
食材名

さんちめい
産地名

さば
トリニク
鶏肉
ニンジン
人参
ダイコン
大根

えのきだけ

ながねぎ

にんにく

ショウガ
生姜

キヨミ
清美オレンジ

(※デコポンから変更になりました)

ノルウェー

ミヤザキ
宮崎

トクシマ
徳島

チバ
千葉

ニイガタ
新潟

チバ
千葉

アオモリ
青森

コウチ
高知

ワカヤマ
和歌山

清美オレンジ

さばの韓国風焼き

キムタクごはん

トックスープ

今日の給食は、キムタクごはん、さばの韓国風焼き、トックスープ、清美オレンジ（デコポンから変更になりました）です。

キムタクごはんとは、キムチとたくあん漬けが入ったごはんです。キムチには植物性乳酸菌がたくさん入っています。植物性乳酸菌はヨーグルトなどの動物性乳酸菌よりも生きたまま腸に届く成分が多く含まれているので、腸の調子を整えやすい性質があります。また、たくあんには、風邪やストレスなどに抵抗力を強めるビタミンCがたくさん入っています。イライラしたり、風邪をひきやすい人は、たくあんをよく噛んで食べてみてください。きっと体が変わってくるとおもいます。トックスープの「トッ」というのは、韓国語で「お餅全般」を指し、トックとは「汁物の餅」という意味があります。お餅のモチモチ感を楽しみながら食べてみてください。