

6月 13日 (木)

今日の給食

お皿の位置に注意しよう！

和風ドレッシングサラダ

鮭のスタミナ焼き



沢煮わん



★今日の食材の産地★

食材名

産地名

生姜

高知
青森

にんにく
赤パプリカ

オランダ

もやし

栃木
茨城

キャベツ

佐賀
茨城

玉ねぎ

青森
長野

人参

茨城
東京

ダイコン

大根

えのきだけ

チリ
埼玉・群馬

長ネギ

小松菜

さけ

豚肉

ゆかりごはん

沢煮わん

今日の給食は、ゆかりごはん、鮭のスタミナ焼き、和風ドレッシングサラダ、沢煮わん です。

鮭を食べると体にどんな良いことがあるか知っていますか？鮭には、頭の働きを良くする「DHA」という栄養が入っています。頭の働きが良くなると、記憶力がよくなったりするので、勉強したことがしっかり覚えられるようになります。今日は、頭の働きに加えて、体も元気になるように、にんにくと味噌も入っているので食べてみてください。