

4月10日(水)

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
にんにく	アオモリ 青森
人参	トクシマ 徳島
玉ねぎ	ホッカイドウ 北海道
じゃが芋	ホッカイドウ 北海道
きゅうり	チバ 千葉
キャベツ	アイチ 愛知
もやし	トチギ 栃木
白菜	イバラキ 茨城
えのきだけ	イバラキ 茨城
かぶ	チバ 千葉
パセリ	シズオカ 静岡
鶏肉	ミヤザキ 宮崎

今日の給食は、黒砂糖パン、ポテトマカロニグラタン、レモンドレッシングサラダ、野菜スープです。

今日は、4月にしては気温が低く寒い一日になりそうです。そんな寒い日に体を温める食材が今日の給食には入っています。黒砂糖パンの「黒砂糖」には、体の調子を整えるビタミンやミネラルのほかに、体を温める効果も入っています。また、野菜スープの「かぶ」にはおなかの調子を良くする食物繊維がふくまれている他に、体を温める効果もあります。その他の食材もしっかりよく噛んで食べることで、食べた栄養が体の中でエネルギーを作り、自分で自分の体を温かくすることが出来ます。食べ終わった後に、自分で体が温かくなっているか感じてみてください。

気温差が大きく、体調を崩しやすい季節ですが、給食を食べて寒さに負けず元気に過しましょう。