

1 月 17 日 (月)

❀ 今日の給食 ❀

★ 今日^{きょう}の食材^{しょくざい}の産地^{さんち}★



食材名 ^{しょくざい せいめい}	産地名 ^{さんち せいめい}
さつま芋 ^{いも}	千葉 ^{ちば}
人参 ^{にんじん}	千葉 ^{ちば}
しめじ	長野 ^{ながの}
生姜 ^{しょうが}	高知 ^{こうち}
大根 ^{だいこん}	千葉 ^{ちば}
万能ねぎ ^{ばんのう}	福岡 ^{ふくおか}
なめこ	群馬 ^{ぐんま}
長ネギ ^{なが}	千葉 ^{ちば}
小松菜 ^{こまつな}	東京 ^{とうきょう}
かんぱち	愛媛 ^{えひめ}
鶏肉 ^{とりこく}	宮崎他 ^{みやざきほか}

今日の給食は、「鶏とさつま芋のおこわ」「魚と大根の煮物」「なめこのみそ汁」です。

今日は「かんぱち」というお魚を揚げて大根と一緒に煮物にしました。かんぱちには、DHAやEPAという脳を活性化させて学習や記憶能力を上げるのに役立つ効果があります。また、ビタミンB12も入っているので、神経を正常に保つ働きもあるお魚です。お魚を食べて午後の授業も頑張ってください。