

6月23日(木)

❀ 今日の給食 ❀

★ 今日の食材の産地★

食材名

産地名



さば  
 にんにく  
 しょうが  
 にんじん  
 もやし  
 だいこん  
 こまつな  
 たまねぎ  
 ねぎ

ノルウェー  
 青森  
 高知  
 埼玉  
 栃木  
 青森  
 東京都  
 兵庫  
 茨城

今日の給食は、「牛乳」「ゆかりごはん」「さばの香味焼き」「ごまドレサラダ」「大根のみそ汁」です。

さばは、背中が青いことから青魚の仲間でしたね。青魚の中でも、特にさばは、体に良い栄養が豊富に含まれています。例えば、さばの脂にはEPAやDHAというものが多く含まれています。EPAやDHAは、生活習慣による病気を予防するはたらきがあります。栄養たっぷりのさばを食べて、健康な体を作りましょう♪