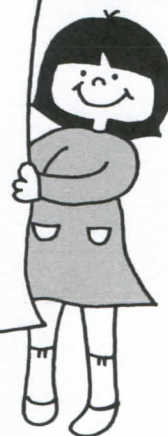
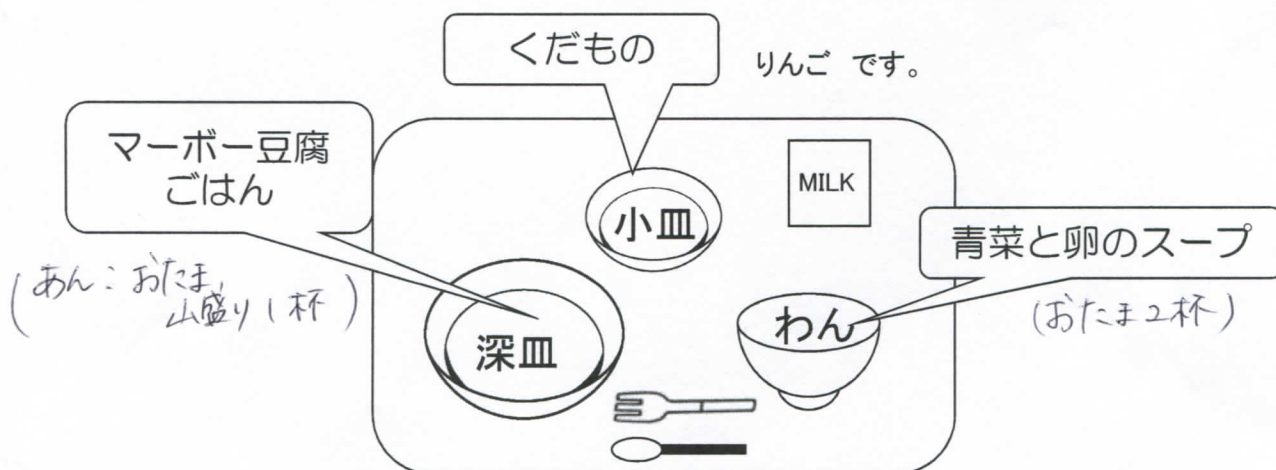


今日の給食

11/13(火)



マーボー豆腐ごはん
青菜と卵のスープ
くだもの
牛乳



～牛乳～

給食には、毎日必ず牛乳が1本出ていますね。なぜでしょうか？それは、牛乳にはカルシウムやタンパク質といった栄養素が多く含まれているためです。カルシウムは、骨や歯を作る材料になるほか、イライラした気持ちをしずめる働きもしてくれます。また、タンパク質は、運動するための筋肉を作る材料になります。そのため、成長期であるみなさんにとっては、とても大切な栄養素なのです。最近、寒さが厳しいせいか、牛乳の残りも多くなってきています。ぜひ、自分の体のためにも、一人一本の牛乳を飲むようにしましょう。

また、残念ながら、牛乳の片付けも少しずつ雑になっているクラスもあります。今まで通り、飲み終わった牛乳パックはたんでしまう、空けていない牛乳も青いバケツに入れるなど、片付けもしっかり行うようにしましょう。

今日の主な食材の産地

にんじん・・・千葉 玉ねぎ・・・北海道 にら・・・栃木 青梗菜・・・茨城
りんご・・・青森 もやし・・・栃木 豚肉・・・茨城 鶏肉・・・岩手・宮崎
卵・・・青森 米・・・青森・山形