

給食紹介

令和 5年 5月 23日(火)

ごはん 牛乳

しゅうまい(1個) チンジャオロースー
ビーフンスープ



“いわしのつみれ”が入っています。“さば・さんま・いわし”などの青魚(背の青い魚)は、DHAやEPAが豊富です。DHA(ドコサヘン酸)は、脳の神経細胞に作用、EPA(エイサヘン酸)は、血液サラサラ効果があります。脳も血液も活性化され、スッキリと勉強や運動に頑張ることができます。しっかり食べましょうね。

ピーマン



『チンジャオロースー』は、ピーマンと細切り肉を炒めて作る中華料理です。ピーマンは一年中、お店に並んでいますが、春から夏にかけてが旬で、一番おいしく、たくさん栽培されています。ピーマンの生産量は茨城県が日本一で、今が最盛期です。『チンジャオロースー』は、ピーマンをたくさん使う料理です。たくさんのお肉といろいろな調味料で調味し、食べやすく仕上げました。ごはんと一緒にたくさん食べてください。

体育や部活動などで体を動かすためには、エネルギーが必要です。エネルギー源となる炭水化物(糖質)をしっかりとるためには、ごはんやパン・麺などの主食をしっかりと食べることです。そして、効率よくエネルギーとするために、ビタミンB1やB2といった栄養素も必要です。大豆製品・豚肉や卵に多く含まれます。給食は、みなさんがしっかり活動できるよう考えてあります。

食欲増進効果のある“中華のメニュー”です。ごはんをしっかりと食べましょう。