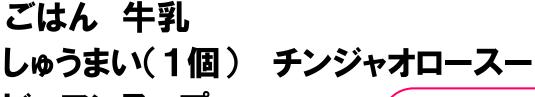
## 給食紹介 令和 5年 5月 23日(火)



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 (ドコサヘキサエン酸) は、脳 の神経細胞に作用、EPA(I イコサペンタエン酸)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。ごはんをしっかりたべま しょう。