

きょう きゅうしょくひとくち 2/18(木) 今日の給食一口メモ

きょう
今日のひとくちメモは、「にら」についてです。

きょう にっこうし 今日、日光市でとれた「にら」をたっぷり使った「鶏肉のにらソースがけ」です。

とちぎけん は、にらの生産量は全国2位です。にらは、1年に数回収穫できるくらい成長
が早く、とても強い野菜です。一年中とれますが、旬は冬から春にかけてで、肉厚で
あま つよ 甘みも強く、とてもおいしいです。にらはからだをあたためたり、粘膜を守る働きがある
ので、かぜの予防にはとても効果があります。にらを食べると元気に冬を
の 乗り切りましょう。給食室の前にポスターも貼ってあるので

かくにん
確認してくださいね。



きょうの
もりつけ



きょう きゅうしょくひとくち 2/19(金) 今日の給食一口メモ

きょう
今日のひとくちメモは、「ビーンズサラダ」についてです。

きょう 今日、今日のビーンズサラダには、何の豆が入っているかわかりますか？

みどり まめ えだまめ あか まめ あか まめ しろ まめ しろ まめ
緑の豆は“枝豆”、赤の豆は“赤いんげん豆”、白の豆は“白いんげん豆”です。

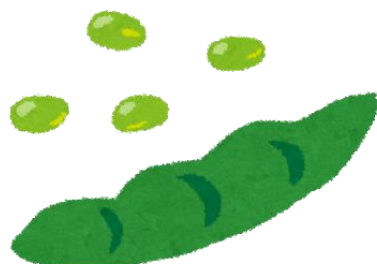
まめ 豆はおなかのお掃除をする食物繊維や、血液を作る栄養がたくさん入っています。

そのほか、体の調子をととのえるビタミンもたっぷりです。

みなさんの中には豆が苦手な人も多いと思いますが、

豆は元気な体をつくるもとで、毎日食べてほしい食品です。

のこ た 残さず食べましょう。



きょうの
もりつけ

