11月15日(月)

ご飯・手作りふりかけ

炒り鶏

ひじき入り変わりひたし

牛乳

ご飯　ご飯にはどんな栄養があると思いますか？お米には、炭水化物・たんぱく質をはじめ、ビタミン、ミネラルなど、元気な体を作るたくさんの、栄養が含まれています。みんなの体を動かすには、エネルギーが必要です。お米の炭水化物はエネルギーの素として、一番効果的に消化・吸収してくれます。そのうえ脳をしっかり働かせる役目もあります。みんなが元気にスポーツしたり、勉強したりするには、毎日、お米であるご飯をしっかり食べることが大切です。

小松菜　：埼玉
生姜　：高知
にんじん：千葉
ごぼう　：青森
れんこん：茨城
しめじ　：長野
じゃが芋：北海道
いんげん：長崎
キャベツ：愛知
とり肉　：北海道
こんにゃく：群馬
じゃこ　：九州