

4月12日(水)

ご飯

豆腐の中華煮

春雨サラダ

牛乳

米 主食として食べるお米には、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、ごはんをしっかり食べることが大切です。

にんにく	:	香川
生姜	:	高知
しめじ	:	長野
にんじん	:	徳島
にら	:	栃木
長ねぎ	:	千葉
小松菜	:	東京
もやし	:	栃木
きゅうり	:	千葉
豚肉	:	群馬