

1月19日(月)
食育の日

ナムル

牛乳

麦ごはん

キムチチゲ



食育の日のテーマは、「給食の食材」です。給食に使われる「発酵食品」には調味料・酒・野菜・パン・豆・魚・乳製品などがあります。本日の「キムチチゲ」には、発酵食品のキムチとみそが使われており、味に深みが出ていました。ビタミンB群やCは、疲労回復や免疫力向上に役立っているそうです。

地元食材は、豚肉・米みそ・大根・白菜・にんにく・もやし・ほうれん草です。