

給食通信

3月12日（水）

今日の給食は

『赤飯、チキンチキンごぼう、
豆乳みそ汁、お祝いいちごゼリー、
牛乳』 です。

主に体の組織をつくる食品は、

牛乳、小豆、鶏肉、豚肉、みそ、豆乳 です。

主に体の調子を整える食品は、

枝豆、にんじん、小松菜、ごぼう、玉ねぎ、
いちご です。

主にエネルギーとなる食品は、

米、もち米、片栗粉、米粉、砂糖、
じゃがいも、こんにゃく、油、ごま塩 です。

赤飯は、漢字で赤い飯と書くように、見た目が赤く、豆と一緒に炊き込んだごはんのことです。赤い色は、小豆をゆでたときに出る色です。ゆで汁には、豆のポリフェノールなど体に嬉しい成分も含まれています。ゆで汁をしっかりお米に吸わせることで、豆の栄養分をたくさんとれる、健康にも嬉しいおこわです。

日本では古くから赤い色には邪気を祓う力があると考えられており、お祝いの席で食べられるようになりました。今日は卒業のお祝いに、給食室でお赤飯を作りました。たくさん食べましょう。

放送担当は 年 組 でした