

給食通信

3月12日(水)

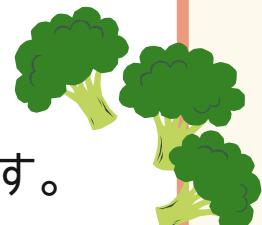


今日の給食は
『赤飯、チキンチキンごぼう、
豆乳みそ汁、お祝いいちごゼリー、
牛乳』です。

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。ゆで汁をしっかりと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
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