



きゅうしょくニュース



れいわ ねん がつ にちすいようび
令和6年6月26日水曜日

こうみやさい 香味野菜のパワー



あおりけんさん
青森県産

じきゅうりよく
持久力アップ!

しょくよく
食欲アップ!

こうちけんさん
高知県産

きょう きゅうしょく しゅさい さば や
今日の給食の主菜は、鯖のスタミナ焼きです。

スタミナは、からだを動かし続けられる力のことをいいます。

スタミナをつけるために、焼いた鯖に、にんにくや生姜などの
こうみやさい つか
香味野菜を使ったたれをかけています。

りょうり すこ そ こうみやさい やくみ
料理に少し添える香味野菜は、「薬味」ともいわれます。

やくみ りょうり あじ かお よ こうか
薬味は、料理の味や香りを良くする効果があります。

また、すこ りょう けんこうこう か たか た もの おお も じ どお
少しの量でも健康効果の高い食べ物が多いので、文字通り
くすり やくわり じっさい しょうが かんぼう くすり
「薬」のような役割もします。実際に、にんにくや生姜も漢方の薬
つか
として使われてます!

あつ ま きせつ しょうが やくみ
暑さが増す季節ではありますが、生姜やにんにくの薬味パワーで
げんき す おも
スタミナをつけ、元気に過ごしてほしいと思っています。

きょう きゅうしょく つか ☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆

こめ きゅうにゅう いも にんじん たまねぎ ふなばしさん こまつな
米 牛乳 ジャガ芋 人参 玉葱 船橋市産→小松菜



先生方へロイロノートの資料箱→学校共有→給食メニューにきゅうしょくニュースや献立写真等が入っています。