

きょうのこんだて

2がつ18にち

ごはん

まーぼーどうふ

しゅうまい

ばんさんすー



きょうのポイント

白葱

年中出回っていますが旬は「冬」です。白葱は根深葱とも呼ばれ生で食べると辛味がありますが、加熱すると甘味が出てきます。原産地は中国の西部です。葱には体の調子を整えてくれるビタミンB1の吸収を助けてくれる効果があります。給食でもたびたび登場していますが、みなさんしっかり食べてくれていますか？寒い日が続いてますがしっかりと栄養を取って元気に過ごしてください。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



2がつ18にち きょうのたべもの



みそ



ぶたにく



こんぶ



とうふ



かたくりこ



さとう



ごはん



ごまあぶら



しろねぎ



ニラ



もやし



にんにく



しょうが



にんじん



きゅうり

