

きゅうしょくしつ

給食室だより

令和6年2月15日

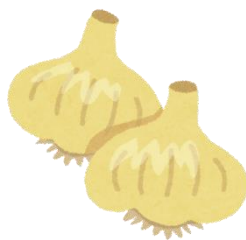
今日の給食は、豚スタミナ丼、牛乳、みそけんちん汁です。

“スタミナ”とは、長い時間にわたって体を動かせる能力のことを言います。スタミナをつけるには、日常的に適度な運動をするほか、栄養バランスの良い食事をしっかりととり、十分な睡眠をとることが必要です。今日は、スタミナをつけるためにたんぱく質やビタミン類が豊富な豚肉、野菜を使い、食欲がわくようなんにく、しょうが、ピリ辛のキムチとともに炒めました。ごはんにのせて、いただきます。

みそけんちん汁に使用したにんじん、小松菜は、新座市内の鈴木農園さんより新鮮なものを届けていただきました。

今日もしっかり食べて、丈夫なからだを作しましょう！

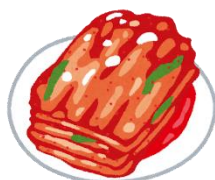
豚スタミナ丼



牛乳をクラスごとに数えます



デンメンジャンを使用します



材料を入れ、炒めます

食器などを用意しているところです

