

School Lunch News

2025.1.20

今日の献立

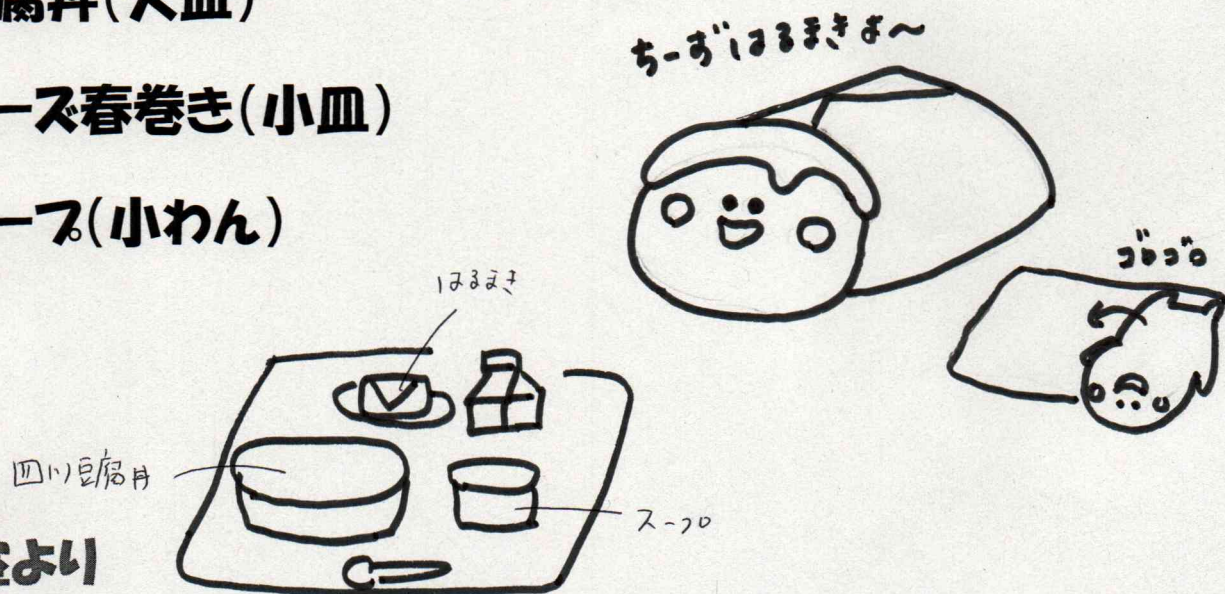
四川豆腐丼(大皿)

お餅チーズ春巻き(小皿)

春雨スープ(小わん)

牛乳

給食室より



今日の給食は、ピリッとした辛さが特徴の四川豆腐丼です。中国の四川は夏が蒸し暑く湿気の多い盆地のため、ピリリと辛い味付けで、にんにくやしょうがなど香り豊かな料理が多いです。唐辛子や香辛料のほどよい刺激は、食欲を高めてくれる働きもあります。

副菜の餅チーズ春巻きは、外はパリッと、中はとろりとした食感が楽しめる一品です。チーズにはカルシウムが多く含まれており、骨や歯を丈夫にするのに役立ちます。よくかんで食べることで、満足感も高まります。

辛味・うま味・食感のちがいを楽しみながら、バランスよく食べて、午後の活動に向けて元気をチャージしましょう。