



## 今日の献立

■ ご飯 (大わん内ピンク)

イカのチリソース (大皿)

チンゲン菜の炒め物 (大皿)

白玉入り中華スープ (小わん)

牛乳

給食室より



今日の給食は「イカのチリソース」です。チリソースは、トマトのうま味とトウバンジャンのピリッとした辛さが合わさった料理。イカは高たんぱくで脂肪が少なく、体づくりにぴったりの食材です。さらに、疲労回復を助けるタウリンも豊富に含まれています。

チンゲン菜は、中国野菜のひとつで、カルシウムや鉄、ビタミンCが豊富。骨を丈夫にしたり、貧血を予防したりする働きがあります。油でさっと炒めることで、脂溶性ビタミンの吸収もアップします。

ピリ辛のイカと、さっぱりシャキシャキのチンゲン菜。味や食感の違いを楽しみながら、よくかんで食べましょう。