

## 11月5日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・じゃがいものみそ汁
- ・豚肉のしょうが焼き



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳	米 (宇佐市産)	玉ねぎ (北海道産)
油揚げ	じゃが芋 (北海道産)	人参 (北海道産)
みそ (宇佐市産)	砂糖	ねぎ (宇佐市産)
豚肉	油	生姜 (長崎県産)



今月もおいしい給食をお届けしま

**ぱくぱくだより**

**【豚肉のしょうが焼き】**

朝晩めっきり寒くなってきましたね。こんなときにおすすりめなのが「しょうが」です。しょうがにはピリッとした辛みがありますが、これはしょうがに入っている【ショウガオール】や【ジンゲロン】という成分が関係しています。これらは、血液の流れをよくして、体を温めてくれるはたらきがあるんですよ。豚肉のしょうが焼きをしっかりと食べて、心と体を温めてくださいね。

