

2月26日の給食メニュー

ご飯 クジラの唐揚げ 根っこ野菜のおろしスープ 牛乳



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(大分県産) クジラ 鶏肉(宮崎県産)	米(宇佐産) 小麦粉 油 デンプン 里芋(大分県産)	人参(熊本県産) 大根(福岡県産) ゴボウ 白ネギ(宇佐産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

クジラは日本近海では、古くは1606年、和歌山県で捕られていたという記録があり、日本では昔からクジラ肉を食べていました。以前は(昭和時代)、給食のおかずなどでもさかんに食べられていたそうです。くじらには鉄やビタミンが多く貧血予防に効果があります。また、疲労回復にも効果的です。