

1月21日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・キムチ入りトックスープ
- ・スタミナ焼肉



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)	ごはん	(宇佐市産)	人参	(熊本県産)
豚肉	(九州産)	トック(韓国餅)		えのき	(日田市産)
		ごま油		にら	(大分県産)
		サラダ油		白菜	(熊本県産)
		ごま		玉ねぎ	(北海道産)
		片栗粉		もやし	(日田市産)
				白ねぎ	(豊後高田市産)



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだよい

【キムチ入りトックスープ】

寒い時期には辛いものを求めることがあります。それは体を温める作用があるからです。辛い食べ物に入っている「カプサイシン」という成分が体の中を温めてくれます。また、辛いものを食べると元気が出たり、食欲が増えたりして気分もよくなります。寒い冬には、体を温める作用のある食べ物を選ぶと良いです。

