

5月14日(木)

もいもい★つうしん

きょうの
のうかさ



だいこん
(まつむらしんいちさん)

きのう ざんさい
【昨日の残菜】

ジャーチャーめん (27人分)、新じゃがの丸ごと揚げ (18人分)、華風漬け (71人分)、牛乳 (65本)

- いかのねぎみそやき
- ごまじゃこあえ

ごはん

むらくも
じる

はし



今日は、農家の松村さんが育てた「ほうれんそう」を使っています。

ほうれんそうという名前は、中国語で「ペルシャ」という意味で、

現在のイランの辺りのことです。ペルシャから中国、中国から日本へ

伝わってきた、歴史のある野菜です。

～もいもいクイズ～

給食委員会より♪

ほうれん草を食べると、
体にどんなよいことが起こるでしょう？

- ① 筋肉モリモリになる ② 体が透明になる ③ 身長が2mになる

答えは…①の筋肉がモリモリになるです。

鉄分やビタミンだけでなく、筋肉を作ったり、持久力を高めたりする栄養素も豊富です。味わって食べましょう！