2/5(金) 今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「いちご」についてです。

今日のいちごは、「みなさんにもっといちごのおいしさを知ってほしい」ということで、ＪＡとちぎより無料でいただきました。栃木県は、生産量日本一のいちご王国です。

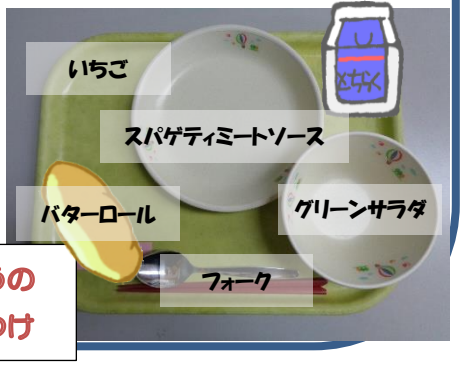
鮮やかな赤色と大きくてあまい「とちおとめ」は、とても人気があります。新鮮な果物が少なく、ビタミンCが不足しやすい寒い冬こそ、いちごを食べてビタミンCをとりましょう。

なるべく手を使わないように、フォークで上手に刺して食べてみてください。

今日、「とちぎのいちご」についてのチラシを配付しました。

栃木県のいちごの種類や生産量、いちごができるまでが紹介されています。では問題です。いちごは何月から何月まで収穫できますか？…正解はチラシの中です。

ぜひ読んでみてください。



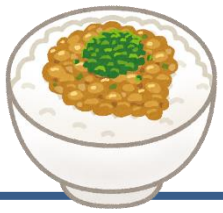
きょうのもりつけ

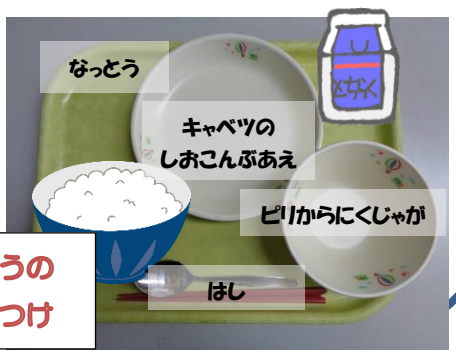
2/8(月) 今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「納豆」についてです。

納豆といえばどんなイメージがありますか。混ぜるとネバネバしますよね。 納豆のネバネバは、納豆菌によるものです。納豆にはビタミンＢ２が多く含まれていて、成長を助けたり、体の疲れをとってくれたりする働きがあります。また体の中のいらないあぶらを洗い流すビタミンＥ、骨や歯を作るカルシウム、お腹の調子を整える食物せんいなども多く含まれています。

ごはんと納豆はお互いの足りないものを補う最高のコンビです。





きょうのもりつけ