

4月30日(火)

ご飯
豆腐の中華煮
春雨サラダ
牛乳

米 主食として食べるお米には、炭水化物・たんぱく質をはじめ、ビタミン、ミネラルなど、元気な体を作るたくさんの、栄養が含まれています。みんなの体を動かすには、エネルギーが必要です。お米の炭水化物はエネルギーの素として、一番効果的に消化・吸収してくれます。そのうえ、脳をしっかり働かせる役目もあります。みんなが元気にスポーツしたり、勉強したりするには、毎日、お米である、ごはんをしっかり食べることが大切です。

にんにく	:	青森
生姜	:	高知
しめじ	:	長野
にんじん	:	徳島
にら	:	茨城
長ねぎ	:	茨城
小松菜	:	埼玉
もやし	:	栃木
きゅうり	:	埼玉
豚肉	:	群馬