

# 給食紹介

令和 6年 9月 20日(金)

## 麦ごはん 牛乳 餃子(2こ) 青椒肉絲(チンジャオロースー) ビーフンスープ

食欲増進効果のある  
“中華のメニュー”です。  
ごはん +おかず をしっ  
かりたべましょう。



地産地消！！

今日の「チンジャオロースー」「ビーフンスープ」には、安中市内産のねぎを使用しました。

## ピーマン

「チンジャオロースー」は、ピーマンと細切り肉を炒めて作る中華料理です。ピーマンは一年中、お店に並んでいますが、春から夏にかけてが旬で一番おいしくたくさん作られています。ピーマンの生産量は茨城県が日本一です。少し苦みがありますが、たくさんのお肉といろいろな調味料を使って食べやすく仕上げました。ごはんと一緒にたくさん食べてください。

体育や部活動などで体を動かすためには、エネルギーが必要です。エネルギー源となる炭水化物（糖質）をしっかりとるためには、ごはんやパン・麺などの主食をしっかりと食べることです。そして、効率よくエネルギーとするために、ビタミンB1やB2といった栄養素も必要です。大豆製品・豚肉や卵に多く含まれます。給食は、みなさんがしっかり活動できるよう考えてあります。

ごはんは、なんの味がしないと思われがちですが、噛めば噛むほど、米の味がわかります。これから、稲刈りが始まり、新米の季節となります。お米を味わってみてはいかがでしょうか。