

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん  
令和6年

1月19日(金)

# きょうのもりつけ

いよかん

ホタテたっぷり中華丼 ちゅうかどん



きゅうにゅう  
牛乳

“これでキミもホ  
タテ博士”  
動画を観てね!

たま  
かき玉スープ

きょう がい はなし こんかい がつ  
今日は“ホタテ貝”のお話です。今回のホタテも12月と

どうよう ほっかいどう せいさんしゃおうえんじぎょう さんどう きゅうしょく むしょう てい  
同様に北海道の生産者応援事業に賛同し、給食に無償で提

きょう せいぶん おお  
供していただきました。ホタテにはタウリンという成分が多

ふく けつあつ さ はたら  
く含まれます。このタウリンには血圧を下げる働きやコレス

ふ おさ ちから せいかつしゅうかんびょうよぼう  
テロールが増えるのを抑える力があり、生活習慣病予防に

やくた みかくしょうがい かいぜん よぼう ひつよう あえん ぶく  
役立ちます。また、味覚障害の改善や予防に必要な亜鉛も含

まれているので、おすすめの食材です。今日はホタテのうま

み い ちゅうかどん かんしゃ  
味を生かした“ホタテたっぷり中華丼”にしました。感謝の

きも こ あじ た  
気持ちを込めてよく味わって食べましょう！

ち  
よ  
っ  
と  
メ  
モ

きょう じ ばのうさんぶつ つづきさかいのうえん だいこん つづきいさおのうえん はくさい そう  
今日の地場農産物 都築栄農園より大根、都築勲農園より白菜・ほうれん草、

なかのうえん こまつな たかだのうえん なましいたけ  
中野農園より小松菜、高田農園より生椎茸です。