11月2日（木）

今日の給食はレシピコンテストの麺・スパゲッティ部門、最優秀賞作品『体がほかほかになるわが家のみそにこみうどん』です。

このメニューを応募してくれたお友達は、お母さんがときどきお家で作ってくれるそうで、野菜をたくさん入れて味噌で煮込むので野菜をたくさん食べることが出来るそうです。そして生姜も入っているので体がポカポカになるそうです。寒くなってきたこの時期のぴったりのレシピですね。

お友達が教えてくれたように生姜も体を温めてくれますが実はこのレシピに入っている長ネギも体をポカポカにしてくれます。そして長ネギにはアリシンとう栄養が含まれており豚肉のビタミンB1と協力して糖質をエネルギーに変え、疲労回復を助ける効果があるので夏の暑さで疲れた体を回復させてくれます。

たくさん食べてくださいね。