

# 給食通信

8月31日（月曜日）今日の献立は、

『青ねぎチャーハン 鶏肉とカシューナッツの炒め煮

坦々春雨スープ 牛乳』です。



今日は青ねぎチャーハンについて紹介します。

青ねぎチャーハンの青ねぎは流山市産のものを使っています。青ねぎには「アリシン」という成分が含まれ、疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を高めてくれます。まだまだ暑い日が続くので、残さず食べましょう。

給食では他にも、お米、長ねぎ、小松菜など、流山産の農産物を取り入れています。