



こくない しょうが せいさんりょう い けん こうちけん
国内で生姜の生産量 1 位の県は高知県です。

きゅうしょく こうちけん しょうが しょう
給食でも高知県の生姜を使用しています。ちな
みに生姜は土の中で大きく育った茎の部分を食べ
ます。今日はおろした生姜をたっぷり使用しまし
た。

りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
にどんな働きをするかを表しています。



エネルギーになる…★
きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○
からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…*

あ
ごま和え*★
ぎゅうにゅう
牛乳○
ぶたにく たまねぎ
豚肉と玉葱の
しょうがいた どん
生姜炒め丼*○*