

今日の給食

5月24日 木曜日

きなこ揚げパン 鶏肉と白菜のスープ煮  
ミニトマト フルーツゼリー 牛乳

今日のミニトマトは、柳沢にあるファーム柳沢からの地場産です。

ミニトマトは、家庭菜園での定番作物で栽培しやすく、丸形や楕円形、赤色、黄色、オレンジ色、緑色、黒色など種類も豊富です。

トマトの赤色は「リコピン」で、抗酸化作用が高いです。動脈硬化や発ガンの抑制、美白効果などの効果があります。リコピンは油に溶けやすいので、油を使った調理法により吸収が高まります。

※ペーパーは配膳室へ片付けてください。



石鹸でしっかり手を洗いましたか？  
エプロン・三角巾・マスクをきちんと身につけていますか？  
みんなの給食です!! スムーズな配膳ができるように、

**みんなで協力して準備しましょう!!**

◎今月の給食目標◎

「衛生面に気をつけて食事をしよう」