

今日の給食

7月3日 火曜日

生姜ご飯 魚の辛み味噌焼き 田舎汁
野菜のおかか和え 小玉すいか 牛乳

暑い夏といえば、すいか！！原産がアフリカの果実的野菜です。砂漠では、飲料として珍重され、中国にはシルクロードを経て、伝わり「西域の瓜」の意味で西瓜とつけられました。果肉の約90%が水分、糖質が約8%、カリウムやカロテンを含んでいます。すいかは体を冷やす効果と、豊富な水分と糖分を有するので、ほてった身体を潤すのに速効性があり、暑い日はぴったりです。

また、旬の新生姜の『生姜ご飯』です。ほんのりとした香りと辛みが特徴です。

旬の味覚を味わって食べてください！！



小玉すいか

野菜のおかか和え

牛乳

魚の辛み味噌焼き

生姜ご飯

田舎汁

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、

6月は『牛乳月間』・『食育月間』

◎今月の給食目標◎

「残さず食べて暑い夏を乗りきろう」