

今日の給食

7月12日 木曜日

ご飯 海苔の佃煮 ゴーヤチャンプル  
冬瓜スープ 牛乳

『ゴーヤ』、『冬瓜』、『もずく』は、沖縄県が生産量日本一です。ゴーヤチャンプルに使われている豆腐も沖縄豆腐（島豆腐）です。

冬瓜は、夏に旬を迎え、そのまま冷暗所に保存しておけば、冬までもつことから、漢字で『冬瓜』と記すようになったといわれています。カリウムを多く含んでいて、むくみの解消や高血圧に効果があります。ゴーヤ同様、肌の健康維持に役立つビタミンCも含まれています。

沖縄県の食材をたくさん食べましょう！！



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◎

「残さず食べて暑い夏を乗りきろう」