

今日の給食

7月17日 火曜日

タラマヨトースト
糸寒天サラダ

パンプキンポタージュ
プラム 牛乳

『プラム』は、『すもも』ともよばれ、皮ごと食べることができます。まずは、皮ごとひとかじり！次は、皮をむいてからかじってみましょう！！味の違いに気づけましたか？

熟していると実は甘いですが、皮には酸味があります。甘酸っぱくさわやかな食味がプラムの特徴です。酸味の成分は、クエン酸やリンゴ酸などで疲労回復の効果があります。また、皮まわりにはペクチンが多く含まれ、成長作用や便秘予防の効果があります。



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」