

今日の給食

7月3日 水曜日

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、皮ごと食べてみて、そのあと皮をむいてから食べてみましょう！！味の違いに気が付きましたか？

熟しているとは実は甘いですが、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。



**給食前は、しっかり手を洗いましょう！**

◎今月の給食目標◎  
「残さず食べて、夏バテしない体づくりをしよう」