

今日の給食

★ 5月22日 水曜日 ★

パエリア (スペイン料理) アンデスメロン

ミネストローネ 牛乳

「パエリア」は、米どころとして知られるスペイン東部バレンシア地方発祥の、米と野菜、魚介類、肉などの食材と共にそのスープを米に炊き込む料理です。パエジェーラと呼ばれる専用の鍋でたっぷりの具を炒めて、米と水、黄色の着色料としてサフランを加えて炊き上げます。

「アンデスメロン」はネット型のメロンで、果肉は黄緑色をしています。カリウムが豊富で、利尿作用やむくみの解消、高血圧や動脈硬化の予防効果があります。

今日から暑くなってきます。残さず食べて疲れのない体づくりをしていきましょう。



みんなで協力して準備しましょう!!

◎今月の給食目標◎

「食事の衛生について気を付けよう」