

今日の給食

5月28日 火曜日

# セルフメンチカツサンド      春雨とチンゲン菜の汁物 塩きゅうり      サンフルーツ      牛乳

『メンチカツ』は、明治時代に浅草の洋食店が発売したのが起源だといわれている日本の料理です。近畿地方を中心とする西日本では、ひき肉のことをミンチ肉ということから、『ミンチカツ』と呼ばれることが多いそうです。パンに挟んで食べましょう。

サンフルーツは、甘夏の枝変わりの品種で、「新甘夏」または「田の浦オレンジ」とも呼ばれます。名前の由来は、太陽の「SUN」と「さんさんと降り注ぐ太陽」から付けられています。「サンフルーツ」のようなかんきつ類に豊富なクエン酸は、ブドウ糖の燃焼を助け、体内に乳酸などの疲労物質がたまるのを防ぎます。運動会の練習後に、かんきつ類を食べるのは良いですね。



**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」