

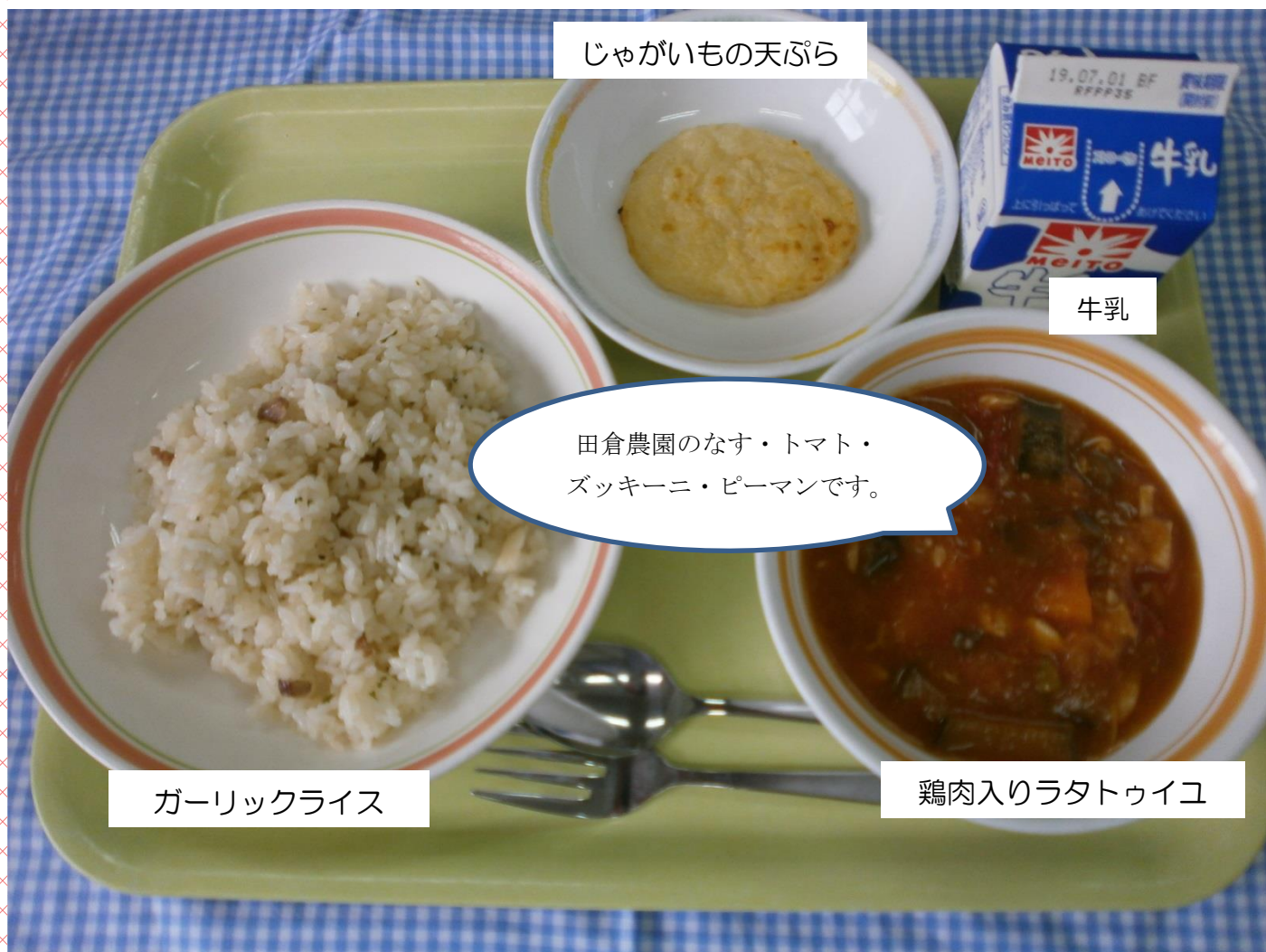
今日の給食

6月24日 月曜日

ガーリックライス 鶏肉入りラタトゥイユ じゃがいもの天ぷら 牛乳

ラタトゥイユは、フランス南部の野菜の煮込み料理です。夏野菜のトマト、なす、ピーマン、ズッキーニなどを野菜のもっている水分でじっくり煮込んだものです。

ズッキーニは、今が旬の夏野菜のひとつです。見かけはきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。生食でサラダや浅漬けでも食べられますが、加熱するとやわらかな食感で、油との相性も良く様々な料理で使われています。夏野菜をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



給食前は、しっかり手を洗いましょう！

◎今月の給食目標◎
「よくかんで食べよう」