

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん  
令和5年

6月8日(木)

# きょうのもりつけ

ズッキーニとポテトのミートグラタン

ハムピラフ



きゅうにゅう  
牛乳

キャベツのスープ

ち  
よ  
っ  
と  
メ  
モ

きょう 今日(きょう)は“ズッキーニ”のお話(はなし)です。みなさんはズッキーニという野菜(やさい)を知(し)っていますか？ 最近(さいきん)では、スーパーなどでもよく見(み)かけるようになり(な)りました。見た目(み)はキュウリに似(に)ていますが、かぼちゃ(なかま)の仲間(な)です。ズッキーニはビタミン類(るい)が豊富(ほうふ)にふくまれる低(てい)カロリーの野菜(やさい)です。高(こう)血(けつ)圧(あつ)や太(ふと)りすぎ、便(べん)秘(び)などの予(よ)防(ぼう)に役(やく)立(た)ちます。特(とく)に夏(なつ)の暑(あつ)さに対(たい)して抵(てい)抗(かう)力(りょく)をつけるのに優(すぐ)れているので、これからの季(き)節(せつ)にはおすすめ(やさい)の野菜(やさい)の1つ(ひとつ)です。今日(きょう)は素(す)揚(あ)げにしたズッキーニにじゃがいもとミートソースをあわせてグラタンにしました。今日(きょう)もしっか(た)り食(た)べましょう！

きょう 今日(きょう)の地(じ)場(ば)農(のう)産(さん)物(ぶつ) 和(わ)ファームよりキャベツ、都(つ)築(き) 勲(いさお)農(のう)園(えん)よりズッキーニです。