

今日の給食

7月11日 水曜日

ミルクパン      ズッキーニと鶏肉の甘酢炒め  
イタリアンスープ      グリーンポテト      ジョアピーチ

暑い季節にさっぱりとしたものが食べたくなります。そんな時に欠かせない調味料が『酢』です。酢には、高血圧を予防効果があります。血圧を上昇させるホルモンを穏やかに抑制する働きのほか、塩味を引き立てる作用により、塩分の摂取量を控えることができます。糖の吸収も穏やかにすることから、糖尿病の予防や改善に有効です。

他にも、疲労回復や消化吸収を助ける作用、腸内環境の改善など、体に良いことたくさんです。夏バテ予防にいつもの食事に積極的に取り入れていきましょう！！



石鹸でしっかり手を洗いましたか？  
エプロン・三角巾・マスクをきちんと身につけていますか？  
みんなの給食です!! スムーズな配膳ができるように、

**みんなで協力して準備をしよう!!**

◎今月の給食目標◎

「残さず食べて暑い夏を乗りきろう」