

7月19日(水)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
ぶたにく	岩手
にんにく	青森
しょうが	高知
たまねぎ	和歌山
にんじん	青森
じゃがいも	茨城
かぼちゃ	茨城
ズッキーニ	東京
なす	東京
きゅうり	東京
キャベツ	長野
もやし	栃木
みかん	和歌山

1学期の給食も今日で最後ということで、今日の給食は夏の味覚いっぱいの「夏野菜のカレーライス」にカロテンたっぷりの「人参ドレッシングサラダ」と冷え冷え「冷凍みかん」の栄養&スタミナ満点の夏メニューとなっています。

特に「夏野菜のカレーライス」は“かぼちゃ”や“なす”や“ズッキーニ”など、色々な夏野菜が入っていて、給食でも今の季節にしか食べられない夏季限定のメニューです。また、夏が旬の野菜(夏野菜)や果物の多くは、水分やミネラルが豊富であるため、汗を沢山かいて水分やミネラルが失いがちな夏にはピッタリの食べ物だと言えます。

2学期も元気な体で登校できるよう、夏休み中も栄養のある食事をしっかりと食べ、規則正しい毎日を送ってくださいね😊