

# きゅうしょくしつ 給食室から

平成30年5月17日（木）



## ☆☆今日の給食☆☆

- 牛乳
- はちみつレモントースト
- ポークビーンズ
- 春キャベツのサラダ
- メロン



今日の主菜は「はちみつレモントースト」です。今日は生レモンの果汁をしぼり、皮をすりおろして使っています。レモンには体の疲れをとるクエン酸が多くふくまれています。運動会の練習で疲れた体にぴったりですね。レモンのさわやかな香りを楽しんで食べてください。

デザートは5月～8月ごろに旬をむかえる「メロン」です。メロンには体内の水分調整をしたり、体を冷ましたりする働きがあります。