

6月28日(火)

※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
とりにく	宮崎
にんにく	青森
じゃがいも	長崎
にんじん	青森
たまねぎ	兵庫
なす	高知
ズッキーニ	群馬
さやいんげん	青森
もやし	栃木
キャベツ	長野
きゅうり	千葉
マッシュルーム	千葉

今日の給食は「チーズトースト」に「夏野菜のトマトシチュー」と「コーンサラダ」です。

「夏野菜のトマトシチュー」は、トマトはもちろんのこと、なす・ズッキーニ・さやいんげんなど“夏野菜”がたっぷりに入った栄養満点な一皿です。旬の季節にとれる野菜には、その季節に合った栄養や効能が多くあります。

特に、夏野菜の王様と呼ばれるトマトには、抗酸化作用のある赤い色素『リコピン』が豊富に含まれ、夏の強い日差しで傷ついた肌を治してくれたり、体の内側も外側も元気にしてくれる働き（栄養）があります。

まだまだ夏は始まったばかりです※ “夏野菜” をしっかりと食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう！！