

7月18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	群馬・埼玉
にんにく	青森
しょうが	高知
にんじん	青森
たまねぎ	兵庫
なす	東京
かぼちゃ	東京
ズッキーニ	東京
じゃがいも	千葉
キャベツ	東京
きゅうり	千葉
もやし	栃木
すいか	茨城

1学期の給食も今日で最後です。そんな最後を飾る今日の給食は「夏野菜のカレーライス」に「コールスローサラダ」と「小玉すいか」です。「夏野菜のカレーライス」は名前の通り、**なす・かぼちゃ・ズッキーニ**などの“夏野菜”がたっぷりに入った、季節限定の栄養満点カレーです。ちなみに、夏に旬を迎える野菜の多くは水分を多く含み、体を中から冷やしてくれる働きがあります。逆に、冬に旬を迎える野菜の多くは体を温める働きがあり、不思議なことに旬の野菜はその季節に合った働きをするため、季節にとれる旬の野菜を食べることは体にとっても良いという訳です。

「コールスローサラダ」や「小玉すいか」も食べると体がひんやりするので、暑い日にはピッタリのメニューですよ!

夏休みを楽しくすごし、2学期も元気に登校できるよう、給食のように栄養のある食事をしっかりと食べてくださいね◎