

食育ニュース

7月4日(木)

牛乳

皿なし

れいとろ
冷凍パイナップル

副菜皿

なつやさい
夏野菜チップス

深皿

チキンライス

ポテトポタージュ

飯椀

「夏野菜チップス」は、旬の野菜をスライスして油で揚げ、スパイスを絡めてあります。「ゴーヤ」は沖縄県の方言で、正しくは「にがうり」と言います。独特の苦みがあることで有名ですが、この苦みにこそ栄養があります。胃腸の状態を整え、食欲を出す・傷ついた胃腸の粘膜を守る・血圧を下げる・頭痛や夏バテを治すなどといった効果があるので、しっかり食べましょう。



給食室の様子

野菜はすべて包丁でスライス！少量ずつ何度も揚げています。

