

食育ニュース

7月2日(火)

牛乳

副菜皿

ちゅうか
じゃがいも中華サラダ

ドレッシングを
まぜましょう。

深皿

のざわな
野沢菜チャーハン
ゆでとうもろこし

はるさめ
春雨スープ

飯椀



のざわな、ながのけん、のざわおんせんむら、つく
野沢菜は、**長野県の野沢温泉村**で作られたことから、そ
のな、ながついた、あおな、つ、ものよう、さいばい、せいちょう
の名がついた青菜です。**漬け物用**に栽培され、生長する
と**1メートルもの大きさ**になります。

また、今日は**今が旬**の**とうもろこし**が付いています。

とうもろこしは、**エネルギー代謝**に関わる**ビタミンB1**や

B2を多く含むため、**暑い夏**を乗り切る**エネルギー補給源**になります。



給食室の様子



給食室に届いたのは、なんと**今朝、畑から**

とれたばかりの新鮮なとうもろこし!

甘味がたっぷりつまっています。