



牛乳

副菜皿

赤肉メロン

ドレッシングを
まぜましょう。

深皿

スパゲティー海の幸ソース

飯椀

イタリアンサラダ

クイズ

Q.今が旬の食材を漢字で表しました。
さて、「メロン」はどれでしょう？

- ①胡瓜 ②茄子 ③西瓜 ④瓠瓜 ⑤陸蓮根



(答えは一番下に記載)

「赤肉メロン」も「青肉メロン」も、同じ種で実の色が違うだけです。ただし、赤肉メロンの方が甘みが強く、β-カロテンという栄養を多く含みます。



メロンは、インド原産の果物で、世界中に広まりました。東アジアに広まったものはウリと呼ばれ、ヨーロッパに広まったものはメロンと呼ばれます。日本でも、メロンが栽培されるようになる前から、ウリが食べられてきました。

給食室の様子



ソースには野菜だけでなく、ゆでた大豆を刻み、ひき肉と共に加えることで栄養価を高める工夫をしています。

特別栽培農産物のメロンとミニトマトを使用しました。