

副菜皿

おおだま
大玉スイカ

ぎゅうにゅう
牛乳

ドレッシングを
まぜましょう。

深皿

ハヤシライス

飯碗

ポテトのハニーサラダ

クイズ

Q. 甘く美味しいスイカを選ぶポイントは、次のうちどれでしょうか？

- ① しま模様の黒い部分が濃いもの
- ② 細長い形のもの
- ③ 丸い形のもの



(答えは一番下に記載)

スイカは水分が多く、夏の水分補給にピッタリです。**カリウム**が多く含まれるため、**疲労回復**や**むくみ改善**などの効果があります。夏の暑さで疲れた身体にうれしい、**夏バテ**に効果がある食材の一つです。

給食室の様子



今日の「大玉スイカ」は特別栽培農産物の7キロ玉です。



ルーはいつも手作りです。材料は、バター・小麦粉・サラダ油だけですが、30分かけてじっくりと炒め、ブラウンルーを作っています。安心安全の真心込めた給食です。

クイズの答え...① (甘いスイカはしま模様の黒い部分が濃く、緑との境目がはっきりしているそうです。)