

令和5年度 7月 給食一口メモ③

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
7/17 (月)	海の日 	
7/18 (火)	ソフトパン 塩焼きそば きのこ卵の中華スープ フローズンヨーグルト	<p>今日は「きのこ」についてのお話です。</p> <p>きのこにはたくさんの種類がありますが、今日の給食に使われているのは、エリンギ、椎茸、えのきたけ、しめじ、なめこです。</p> <p>きのこには、カルシウムの働きを助けてくれる“ビタミンD”という栄養が含まれています。丈夫な骨や歯を作るためにも、カルシウムたっぷりの牛乳やヨーグルトと一緒に、ビタミンDが入っているきのこをしっかりと食べましょう。</p>
7/19 (水)	ごはん 夏野菜カレー キャベツとツナのソテー 小玉すいか	<p>今日は「夏野菜」についてのお話です。</p> <p>夏が旬の野菜を「夏野菜」と呼びます。夏野菜には、体を元気に動かす手助けをしてくれる“ビタミン”や、水分がたっぷり含まれていて、熱くなった体の体温を下げる働きがあります。</p> <p>今日のカレーには、夏野菜である、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、パプリカ、枝豆、トマトが使われています。ごはんと一緒にしっかりと食べて、暑さで疲れた体を、回復させましょう。</p>
7/20 (木)	第1学期終業式	