

6月3日(水)

# もいもい★つつしん

きょうの  
のうかさん



キャベツ  
(のむらこうけいさん)



ほうれんそう  
(まつむらしんいちさん)

きのう ざんさい  
【昨日の残菜】

わかめごまご飯(92人分)、豚汁(160人分)、

豆あじの香味揚げ(150人分)、かみかみサラダ(86人分)、牛乳(100本)

こだま  
すいか

ぶたにくの  
たまごとじ  
どん  
(どんぶり)

ごもく  
みそしる

はし・スプーン



きょう しゅん はなし しゅん さんだんかい  
今日は、「旬」についてお話をします。まず、「旬」には三段階ある

ことを知っているでしょうか。「走り・盛り・名残」の三段階です。

いま しゅん はし かわ うす  
今のすいかは、旬になりたての「走り」のすいかで、皮が薄いのが

とくちょう きょう ひんしゅ  
特徴です。今日は、「ピノガール」という品種のすいかです。

## ～もいもいクイズ～

給食委員会より♪

すいかには「リコピン」が含まれています。

さて、同じようにリコピンが含まれているのは、どれでしょう？

①いちご

②トマト

③りんご

こた  
答えは…②のトマトです。

リコピンという栄養素には、肌の健康を守り、生活習慣病の  
予防に役立つ「抗酸化作用」があります。