

6月5日(金)

もいもい★つつしん

きょうの
のうかさ



キャベツ
(のむらこうけいさん)

【昨日の残菜】 そらまめご飯(170人分)、ピリ辛肉じゃが(45人分)、
野菜とツナの和え物(75人分)、牛乳(77本)

スパゲティ
カレーミート
ソース
(どんぶり)

サワーかん

かいそう
サラダ

スプーン・フォーク

夏バテで食欲が落ちる時期なので、今日のミートソースは「カレー風味」
にしました。カレー粉には、ターメリック・コリアンダー・クミンなど
様々なスパイスが入っています。スパイスは、香りで脳を刺激したり、
胃や腸を元気に動かしたりして、食欲をわかせる働きがあります。

～もいもいクイズ～

給食委員会より♪

きゅうりには、どんな栄養素が含まれているでしょう？

- ①カリウム ②ビタミンC ③ビタミンK

答えは、①②③の全部です。

きゅうりは栄養がないと言われることもありますが、それは間違いで、夏バテ予防にぴったりの野菜です。