

献立ひとくちメモ

5月24日(土)



午前の部、お疲れさまでした。
今日の給食は、午後の部でも活躍
できるよう、鶏肉たっぷりのバターチキンカ
レーを調理員さんが作ってくれました。

飲み物はマンゴーラッシーです。カレーと
の相性バッチリ！マンゴーにはビタミンや
食物繊維が豊富で、血液をきれいにし、肌
や皮ふを健康にする効果があります。

海そうは海の中に降り注ぐ太陽の光で光
合成をしており、成長に必要な栄養分や酵素
を作り出しています。そのため、栄養価が高
く、給食では海そうを使った献立がよく登場
します。

みかんは冷凍することで甘味が強くなり
ます。凍らせても栄養成分は失われません。