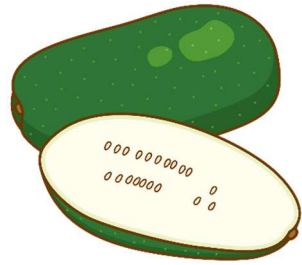


献立ひとくちメモ

7月1日(水)

今日のみそ汁には、
とうがん
冬瓜が入っています。



漢字で「冬」の「^{うり}瓜」と書きますが、旬は夏です。日持ちが良く、夏に収穫した後、そのまま冷暗所で保管すると、冬まで保存できることから名づけられたそうです。

95%が水分で、低カロリーです。体内の余分なナトリウム(塩分)を調節してくれるカリウムや、肌をきれいにするビタミンCが多く含まれています。さっぱりとした味で、スープや煮込み料理に入れると、うまみや出汁だしを吸ってトロっとした食感になります。

※今月は生徒会月間なので、給食委員会では、明日からクラスごとに食育クイズを出します。楽しみにしてください。