

きょう きゅうしょく
今日の給食 7月1日(火)

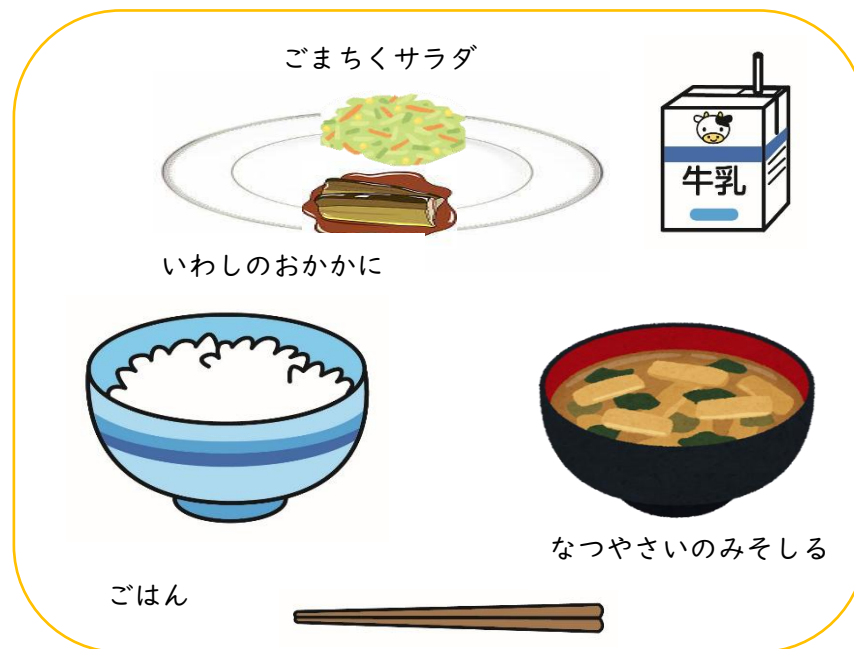


きょう
今日はささみのレモン漬けです。鶏のささみ
は、たんぱく質が多く脂肪が少ない低カロリー
のお肉です。油で揚げたり、蒸してサラダなど
にするのに向いています。今日は油で揚げて
甘酸っぱいレモンのたれに漬けました。

※かたまりのお肉なので少しずつ口に入れて
よく噛んで食べましょう。



きょう きゅうしょく
今日の給食 7月2日(水)



きょう しるもの なつやさい みそしる
今日の汁物は夏野菜の味噌汁です。

なす・オクラ・かぼちゃ・ズッキーニがはいっ
つています。

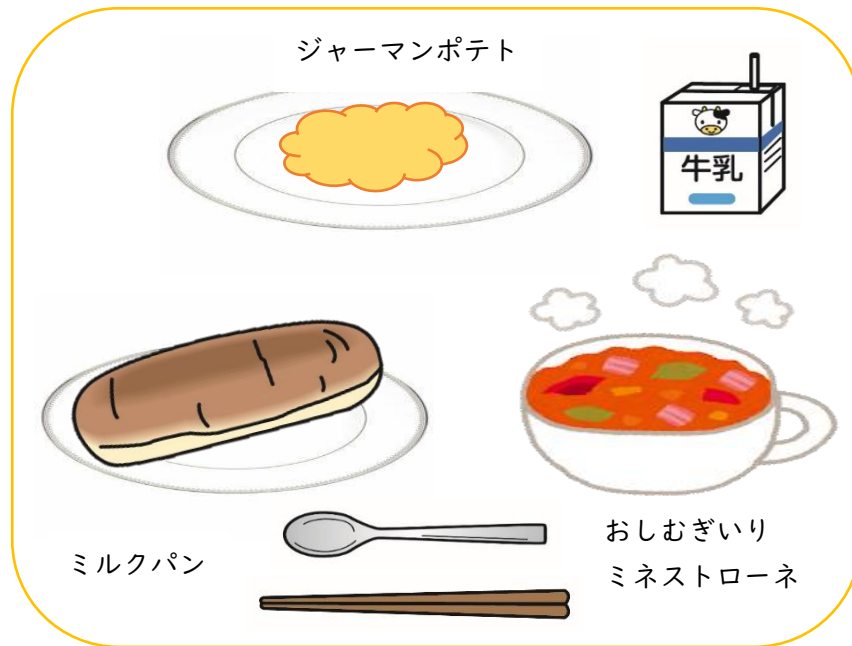
ズッキーニはどんな野菜か知っていますか？

見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの
仲間です。お味噌汁の具を

よく観察して食べてみましょう。



きょう きゅうしょく
今日の給食 7月3日(木)



きょう
今日のミネストローネには押し麦(大麦)が入
っています。押し麦にはビタミン・ミネラル・
しょくもつせんい ほうふ
食物繊維が豊富です。今日はいろいろな野菜
と煮込みました。プチプチとした食感もいい
ですね。よくかんで食べましょう。

