

7月8日（火）

- ご飯
- あじの南蛮漬け
- ゴーヤサラダ
- みそ汁
- 牛乳



今日はみそ汁に精華町でとれた玉ねぎを使っています。ゴーヤは、沖縄ではゴーヤ、本州ではニガウリと呼ばれています。口の中でじわーっと広がる苦みが独特の沖縄野菜です。たくさんの水分と、ビタミンCを含んでいます。今日はキャベツやニンジン、キュウリなどの野菜と一緒にツナを加えたサラダにしました。今日の給食にも夏野菜がたくさん使われています。夏野菜には、夏バテなどになりにくいからだにする働きをもつビタミンがたくさんふくまれています。給食ではいろいろな夏野菜を使っています。