

7月6日（水）

- 味付パン
- チリコンカン
- ゴーヤサラダ
- 牛乳



今日はよくかんで食べるかみかみ献立です。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。今日はきゃべつやにんじん、きゅうりなどの野菜と一緒にツナを加えたサラダにしました。今日の給食にはゴーヤやきゅうりなど、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。今日のかみかみ献立です。よくかんでいただきます。