

きんぎょ

食欲を増すためのポイント

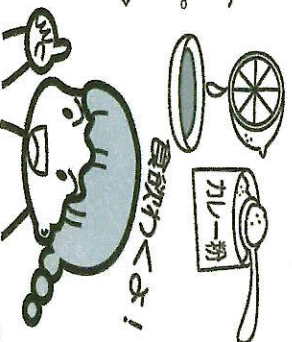
＜更野菜＞のニク香味

野菜入

＜酸味を利用＞

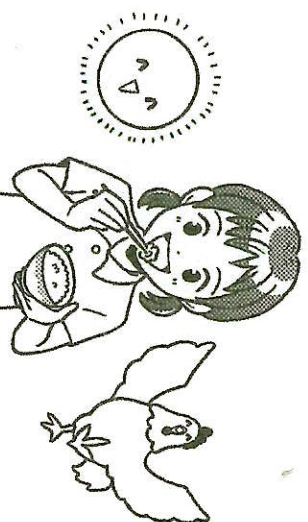
＜カトー粉＞

＜カレー粉や
ガーリックを上手に＞
野菜炒めにかカレー粉を加
えて味をひとそろえたり、と
豚肉料理やぎょうざなどな
にカレーパウダーを加えよう。



必ず 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



飲み残しを飲まないで!!

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろつとそれらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。



〈6月分食材の主な生産地〉

- ・玉葱…干葉
- ・人參…干葉
- ・キヤベツ…茨城
- ・大根…干葉
- ・なす…埼玉
- ・小松菜…埼玉
- ・米…千葉
- ・鶏肉…岩手
- ・豚肉…茨城
- ・赤魚…アガリカ
- ・卵…青森
- ・じゃがいも…熊本
- ・もやし…栃木
- ・ごぼう…青森
- ・きゅうり…埼玉
- ・メロン…茨城
- ・清見オレンジ…愛媛
- ・さつまいも…千葉
- ・ちくわ…青森
- ・めだいい…ニューズ・ラブ
- ・いか…ペルー
- ・牛乳…千葉

今日の献立紹介

7 (月) 七夕献立

7月7日七夕には、天の川に橋がかかり、年に1度だけ「おりひめ」と「ひこぼし」が会うことができるという伝説があります。給食では、ちらし寿司と、そうめんを天の川に見立てたすまし汁を提供し、お祝いをします。