

【7月18日】食育の日給食

《小中学校給食献立》

桃源ポークの夏野菜カレー・牛乳・温サラダ・ソーダゼリーミックス



今日は南アルプス市産の「桃源ポーク」、北杜市産の「ズッキーニ」「なす」を使った夏野菜カレーライスです。夏野菜とは、夏に収穫できる野菜で、ビタミンが多く、色の濃い野菜が多いです。今日のカレーライスには、ほかに「かぼちゃ」や「トマト」が入っています。夏野菜には水分が多く、体を冷やす効果があるので、暑い時に食べると体の内側から冷やし、こもった熱を外へ出してくれます。

子どもたちからは、ゴロゴロと大きな肉や野菜が入っていて美味しかったと感想をもらいました。