令和５年　５　月　１８　日（　木　）

今日の南中給食

メニュー

- ハニーセサミトースト
- 初夏のホワイトシチュー
- ほうれん草とコーンのソテー
- 河内晩柑
- 牛乳

今日の栄養メモ

今日は、2年生は、校外学習で、1年生と3年生だけです。

ハニーセサミトーストは、すりごまと、はちみつ、溶かしバターを混ぜて、パンに塗って焼きました。ごまの香ばしさとはちみつの優しい甘さがマッチしています。ごまは、香りやおいしさはもちろん、体にも良いといわれ、日本だけでなく、世界中で、昔から愛されています。若さを保つ、生活習慣病を予防する、疲れをとるなどの健康効果があると言われていますが、科学的な裏付けのために、様々な研究が進められています。

初夏のホワイトシチューにはこの時期だけのフレッシュグリーンピースを使っています。豆の甘みを味わってください。