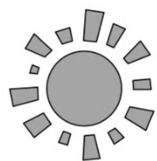
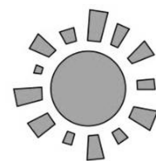


令和6年 6月 11日(火)



今日の南中給食



メニュー

- わかめごはん (しゃもじ)
- 干草焼き (はさみ)
ちくさ
- 野菜ののり和え (ぎざお玉)
やさしい
- かぼちゃのみそ汁
みそしる
(大お玉)
だい
- 牛乳



今日の栄養メモ

きょう いっき あつ 今日は一気に暑くなりましたね。7月上旬の気候だそうです。

ちくさ やき ちくさ 干草焼きの干草とは、野菜の種類を多く使った料理を意味します。

ちくさ やき たまご いた 干草焼きは、卵に炒めたひき肉と野菜を色々入れた厚焼き卵です。

かぼちゃのみそ汁のかぼちゃには、ビタミンAの素になる
カロテンという栄養素が多く含まれますが、これは粘膜や目の

けんこう ひつよう えいようそ 健康に必要な栄養素です。紫外線が強くなるこの時期、目も

ダメージを受けるため、カロテンを多く含む緑黄色野菜を

しっかり食べて目を守りましょう。