

令和6年 7 月 8 日 (月)



今日の南中給食



メニュー

- ミルクパン (手袋)^{てぶくろ}
- スペイン風オムレツ (はさみ)^{ふう}
- イタリアンサラダ (ぎざお玉)
- モロヘイヤカレースープ (大お玉)
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}



今日の栄養メモ

今日のモロヘイヤカレースープの、モロヘイヤはエジプト^{げんさん}原産の野菜です。エジプトでは王様^{おうさま}の野菜^{やさい}と言われ、古代^{こだい}のファラオが食べていたことが記録^{きろく}に残^{のこ}っているそうです。カルシウムなどのミネラルや、カロチンなどのビタミンも豊富^{ほうふ}で、栄養価^{えいようか}が高く食欲^{しょくよく}が減退^{げんたい}しやすい夏場^{なつば}の栄養補給^{えいようほきゅう}に適^{てき}するスーパーフードとして注目^{ちゅうもく}されています。

独特^{どくとく}のぬめりの成分^{せいぶん}は食物繊維^{しょくもつせんい}です。おなかの健康^{けんこう}にも役立ちます^{やくだ}。

給食^{きゅうしょく}では、ぬめりをおさえる調理法^{ちょうりほう}で、カレー風味^{ふうみ}のスープに

しました。体^{からだ}にいいので、しっかり食^たべてくださいね。