

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。エジプトでは王様の野菜^{おうさま やさい い}と言われ、古代のファラオ^{こだい}が食べていたことが記録に残っているそうです。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で、栄養価が高く^{ほうふ えいようか たか}食欲が減退しやすい夏場の栄養補給に適するスーパーフードとして^{しょくよく げんたい なつば えいようほきゅう てき}注目されています。^{ちゅうもく}

独特のぬめりの成分は食物繊維^{しょくぶくせんい}です。おなかの健康にも役立ちます。^{けんこう やくだ}

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

しました。体にいいので、しっかり食べてくださいね。^{からだ た}