

令和6年 9 月 24 日 (火)



今日の南中給食



メニュー

- ・ハニーセサミトースト
(手袋 2 枚 + 予備)
- ・かぼちゃのシチュー (お玉)
- ・小松菜のオーロラサラダ
(ぎざお玉)
- ・オレンジゼリー (手袋)
- ・牛乳



今日の栄養メモ

【食器について】

深皿(一番大きい皿)にパン、シチューはお椀
サラダは小皿に盛り付けて下さい。

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。

今日は中野区連合陸上大会ですね。3年生は全員、1, 2年生は選抜メンバーが参加しています。秋晴れで良かったですね！