

今日の給食

7月 17日 (金)

今日の献立

夏野菜のカレーライス
大豆入りゆで野菜
ミルクゼリー
ピーチソース
牛乳

ひとことメモ



今日は、夏野菜の「なす」「かぼちゃ」「ズッキーニ」が入ったカレーライスです。なすの旬は長く、5月から10月頃の初夏から秋にかけてです。くせのない味で、油と相性が良く、加熱するとやわらかく、なめらかな食感になります。なすは薬膳では体を冷やす食材とされています。水分とカリウムが豊富に含まれており、カリウムの利尿作用によって体から水分を排泄するときに熱を放散する効果や、カリウムの血圧を下げる効果によって体温の上昇を抑えるなど、体を冷やす効果があります。今日は素揚げして最後にカレーに入れました。

カレー粉など、スパイス類は夏の弱った胃腸を活性化し、気力を回復する不思議な力があります

今日は、夏休み前最後の給食です。休み中のお昼ご飯も、バランス良く食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう！