

今日の給食&ちょっとニュース

令和6年6月13日



今日の献立

(年少児のプレートです。)

ごはん、ひき肉入り干草焼き、きゅうりの酢の物、じゃがいものみそ汁

(牛乳は毎日です。)

今日は「きゅうりの酢の物」についてのクイズと紹介をします。

きゅうりは緑黄色野菜（りよくおうしょく）か淡色（たんしょく）野菜のどちらでしょうか？

①緑黄色野菜

②淡色野菜

…正解は②の淡色野菜です。

きゅうりはこい緑色をしているため、緑黄色野菜と間違えやすいですが、実は淡色野菜です。

緑黄色野菜とは食べる部分100gにカロテンが600μg（マイクログラム）以上ふくまれているものです。

一部例外はありますが、緑黄色野菜は中までこい色の野菜、淡色野菜は中身が白っぽい野菜と覚えておきましょう。

美味しく作ってくださる調理員さん、野菜などの生産者の皆さんに感謝をしていただきますよう。

(朝マラソン最後まで走り続けます！宮小6年生が栽培されたお米でえんどう豆ごはんのおにぎりを作りおいしかったお礼完成！紙ひこうき作りが終わり、恒例の読み聞かせ！)

