

今日の給食

令和6年7月11日



今日の献立

(年長児のプレートです。)

やきそば、具たくさんカレースープ、冷凍ミカン

(牛乳は毎日です。)

今日は「やきそば」の紹介とクイズをします。ではさっそくですが、クイズをします。

ピーマンはどちらの野菜に分類されるでしょうか？

①緑黄色（りよくおうしょく）野菜 ②淡色（たんしょく）野菜

正解は①の緑黄色野菜でした。

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）以上含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。

ピーマンは6月～9月が旬の野菜です。ビタミンCと食物繊維が豊富です。今日は焼きそばに入れました。

今日も美味しく作ってくださる調理員さんに感謝をし、よく噛んでいただきます。

（昨夜は、宮津市に「大雨警報」が発表され、たくさんの雨が降りました。今日は、気温が上がらずプール遊びは中止にしました。子どもたちは、水遊びが大好きで、どんどん水に慣れて楽しんでいたので、明日はプールに入りたいと願っているようでした。今日の焼きそばは、「おいしい！」という子どもが多かったですが、「苦手！」という子どももいました。いつも、おいしいともりもり食べることができたらハッピーですが…。冷凍ミカンは冷たくて甘くて好評でした。）