

今日の給食ニュース

令和7年6月12日

今日のメニュー

じゃことねぎのチャーハン、海藻サラダ、春雨スープ、牛乳



<年長児のプレートです>

今日の食材紹介とクイズ（栄養教諭の先生より）

今日は「きゅうりのおひたし」についてのクイズと紹介をします。では、早速ですがクイズです。

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。

きゅうりは6月～9月が旬の野菜です。ビタミンCと水分が豊富で、暑い夏にはぴったりの野菜です。今日は酢の物にしました。

今日も美味しく作ってくださる調理員さんに感謝をし、よくかんでいただきますよう。