

今日の給食ニュース

令和7年6月16日

今日のメニュー

ごはん、ひじきのすごもり卵、のりのりきゅうり、油揚げのみそ汁、牛乳



<年中児のプレートです>

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」についてのクイズです。

きゅうりには水分がたくさん含まれていますが、何%が水分でできているのでしょうか？

- ①35%
- ②65%
- ③95%

正解は③の95%です。

きゅうりは95%が水分でできています。歯ごたえのもとになる食物繊維（しょくもつせんい）や熱くなった体を冷やしてくれる成分も含まれていて、暑い夏にたくさん食べたい食べ物です。

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。