

今日の給食ニュース

令和7年6月2日

今日のメニュー

夏野菜のハヤシライス、キャベツのкок旨炒め、サイダーゼリー、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)

今日から6月の給食が始まりました。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この週間は歯や口のことについて正しい知識を知り、考える週間です。6月の給食にはよくかんで食べる食材やカルシウムの多い食材をたくさん使っています。ぜひ探してみてください。

今日は「夏野菜のハヤシライス」の紹介とクイズをします。ではさっそくですが、クイズです。

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600 μ g（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。