

今日の給食ニュース

令和7年6月3日

今日のメニュー

ごはん、サワラのピリ辛焼き、きゅうりのおひたし、えのきのすまし汁、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600 μ g(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しょう。