

給食通信

7月31日（金曜日）今日の献立は、

『なすのミートソーススパゲティ ABC スープ

牛乳 フローズンヨーグルト』です。



今日は太陽の日差しを受けて育った、夏野菜を取り入れた献立です。スパゲティには、紫色がきれいなつやつやのなすと、うまみがたっぷりのトマトを使っています。夏野菜の鮮やかな色は、日にあたるほど熟して濃くなっていきます。これらの色は、酸素による「酸化」から生物を守る働きをしています。酸素は、生物にとって欠かせないものですが、鉄クギのさびのように、身体の中のさび付きを起こすことがあります。さびつきを防ぐために、夏野菜をしっかりと食べましょう。

今日で1学期の給食は終了です。これからまだまだ暑い日が続きます。夏を元気に過ごせるように、毎日の食事をきちんと食べることを心がけましょう。