

給食通信

7月6日（月曜日）今日の献立は、

『夏野菜カレー コーンサラダ

牛乳 冷凍パイン』です。



今日は夏が旬の野菜をたっぷりと使った献立です。カレーには定番の野菜^{ていばん}の他、夏野菜のトマト、ズッキーニ、ピーマン、かぼちゃを入れました。ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間で、カリウムという栄養素を含んでいます。カリウムは体の中にある余分な塩分を、体の外に出す働きがあり、高血圧の予防をします。味にくせがなく、なめらかな舌触り^{したざわ とくちょう}が特徴です。

今日のカレーは、かぼちゃやピーマンなどの甘みや、トマトの酸味を感じる、さっぱりとした味わいに仕上がりました。夏野菜の味と香りを楽しんで食べましょう。