



7月10日(月)

今日の給食は ゆかりごはん ゴーヤチャンプル にんじん
しりしり とוגんの和風スープ 牛乳です。

「ちゃんぷる」は「混ぜ合わせる」「しりしり」は「千切り」
という意味の沖縄地方の方言です。

ゴーヤには 細胞が増えるときに必要な 葉酸という栄養素や疲れを取る効果のあるビタミンC
がたくさん含まれています。

少し苦いかもしれませんが夏バテを予防するためにもしっかりと食べてくださいね。