

給食メモ

7月10日(水)

3

今日は、さまざまな夏野菜が入っています！なす・ピーマン・ズッキーニ・トマト！最近では、オクラなどの夏野菜を食べてもらえるように献立を考えています。

その中から「ズッキーニ」を紹介したいと思います。みなさんズッキーニを見たことがありますか？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す。

食感は、なすに似ており、油といっしょに調理して食べるのがオススメです！炒めても皮の色が変わらず、さらに香りが出てくるので、見た目だけでなく香りや味も楽しむことができます。

今日の献立

- ・食パン(マーマレード)
- ・きのこスパゲティ
- ・ウインナーと夏野菜の炒め物
- ・牛乳



食育クイズ

この中で夏が旬の野菜はどれ？

1. れんこん 2. ジャがいも 3. ゴーヤ 4. さといも

正解は右上！！いまの時期が一番おいしいのでしっかり食べてね