

6月12日(火)

本日の給食メニュー

ご飯

八宝菜

冬瓜スープ

牛乳



★冬瓜(とうがん)について★
冬瓜はきゅうりやスイカなどと同じ
瓜の仲間です。
日陰で風通しの良い所に保存しておけば
冬までもつとつうことからこの名前がつけられた。
冬瓜は水分をたくさん含んでいるので
体のやみ余分な熱を下げてくれる効果
があります。さらに、ビタミンCも多く、
疲労回復にも役立つので、これからの
暑い時期にぴったりの食材ですね。
今日の給食をしっかりと食べて1日元気に頑張ろう◎



☆冬瓜(とうがん)について☆
冬瓜はきゅうりやスイカなどと同じ
瓜の仲間です。
日陰で風通しの良い所に保存しておけば
冬までもつということからこの名前が付けられた。
冬瓜は水分をたくさん含んでいるので
体の中の余分な熱を下げてくれる効果が
あります。さらに、ビタミンCも多く、
疲労回復にも役立つので、これからの
暑い時期にぴったりの食材ですね。
今日給食をしっかりと食べて1日元気に頑張りたい◎