

# 令和7年7月1日(火)の給食



## ☆献立名

- ・ごはん
- ・春巻き
- ・チンジャオロース
- ・卵スープ
- ・牛乳



ピーマンは、緑色の緑黄色野菜で、少し苦みがあるけれどとても体にいいんです。

実はピーマンにはレモンよりも多くのビタミンCが含まれています。βカロテンも豊富で体の中でビタミンAに変わり、目の健康や免疫力アップに役立ちます。ビタミンEも含まれていて、体の細胞を守る働きもあります。

# 令和7年7月2日(水)の給食



## ☆献立名

- ・ドライカレー
- ・カラフルサラダ
- ・ブドウゼリー
- ・牛乳



野菜たっぷりのドライカレーをいただきます。

暑さで食欲がわかない時も、自然と食べられてしまうのがカレー。カレールウに使用されているスパイスには、その香りに食欲を増進させる効果があるそうです。

今日のサラダには地元の平根ファームさんが収穫したスナップエンドウが入っています。きれいな緑色の甘みがある野菜です。