

令和7年7月15日(火)の給食



☆献立名

- ・ごはん
- ・ヤンニョムチキン
- ・塩ナムル
- ・ワカメスープ
- ・牛乳



今日の塩ナムルには、鳥海でとれたキュウリが入っています。新鮮なキュウリは、色鮮やかでとってもみずみずしくおいしいです。

キュウリの約95%は水分でできています。だから、暑い日に食べると体の中から涼しくなって、熱中症予防にも役立ちます。キュウリには「カリウム」というミネラルが含まれていて、体の中の余分な水分や塩分を外に出すはたらきがあります。