

給食紹介

令和 5年 6月15日(木)

枝豆ごはん 牛乳 いわしの梅煮 なめこ汁 茎わかめのサラダ

「枝豆」には、疲れた体を回復させてくれる成分があります。
枝豆と生姜に塩・コンソメ・ごま油で炒めて、煎ったごまとごはんに入れて、「枝豆ごはん」を作りました。
とっても美味しいです。



★献立変更★ 食材の納入の都合により、献立変更になりました。
『きんぴら入り和風ハンバーグ』⇒『いわしの梅煮』

梅雨の食事



うっとうしい梅雨（つゆ）のこの時期は、雨が続き、気温や天候の変化が大きく、体調を崩しがちです。また、高温多湿になり、ウイルスや細菌等が繁殖しやすい環境が続くため、食中毒の予防など衛生管理も大切です。梅雨の時期にとれるイワシは、産卵前で脂がのっておいしく、「入梅いわし」と言われています。

今、梅の収穫時期であるため、梅風味の「いわしの梅煮」にしました。梅に含まれる“クエン酸”は、食材の腐敗防止、疲労回復など、この季節に、ぴったりの食材です。

しっかり食べて、うっとうしい梅雨を元気に乗り切ろう！！

★健康観察や手洗い・消毒など健康管理もお願いします★

