

# 給食紹介

令和 5年 7月 13日(木)

## 麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー すいか

大正～明治時代に、日本の食文化が急速に発展しました。西洋料理など洋食文化が取り入れ『日本洋食』として、レストランの料理から、家庭料理にも発展し、現在の食文化のもととなりました。その代表的な料理が、カレーライスです。カレーライス・ハヤシライス・オムライス・トンカツ・コロケ・・・など今では、おなじみに料理ですね。食文化は、歴史との背景もみえてきますね。



## 夏メニュー

今日は、みんな大好きなカレーです。夏の暑い太陽の日差しをたっぷり浴びた夏野菜は、暑さに耐えられるよう栄養満点、免疫力を高めてくれる働きもあります。

安中市内で栽培された、なす・ズッキーニ・トマト・たまねぎとかぼちゃなどの夏野菜をたっぷり使用して『夏野菜カレー』を作りました。ごはんにかけて、しっかり食べましょう。

すいかは、1年に1度の期間限定の食材です。すいかは、ほとんどが水分ですが、糖分やビタミンC、カリウムなども含んでいることから、熱中症予防には、ぴったりです。今日のすいかは、神奈川県『姫甘泉(ひめかんせん)』という品種です。甘くてジューシーでおいしいです。

八百屋さんがおいしいすいかを届けてくれました。味わってください。

暑さに負けないよう、しっかりと食事をして、元気に過ごしてください。