

# 給食紹介

令和 6年 6月 5日(水)

コッペパン 牛乳  
かぼちゃのクリームシチュー  
シーザーサラダ

6月4日～10日は



歯と口の健康週間



## かぼちゃ



国内で栽培されるかぼちゃは、6月から収穫が始まり、7月～8月が最盛期です。今日の給食の『かぼちゃのクリームシチュー』を作るために、まるごとのかぼちゃを包丁で切るのは、かたくて大変なので、二中では大きな釜でかぼちゃを丸ごとゆでてから、切って調理しています。かぼちゃは緑黄色野菜のなかまで、カロテンを含む栄養価の高い野菜です。そして、かぼちゃの色はカロテンという栄養素の色です。カロテンには、病気やウイルスに負けない免疫力を高めしてくれる働きがあります。日頃から、免疫力を高め、ウイルスや病気に負けない、丈夫な身体作りのために、しっかり食べましょう。