

## 給食紹介

令和 7年 6月24日(火)

# 枝豆ごはん ジョア・マスカット きんぴら肉団子 茎わかめのサラダ かみなり汁

「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混ぜて、「枝豆ごはん」を作りました。とっても美味しいです。



## 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。ジメジメしてすっきりしない日が続きます。なんとなく疲れやすい！食欲がない！ボーっとしてしまふ。など、心当たりがありませんか？ 疲れた体を回復してくれる“えだまめ”で『枝豆ごはん』を作りました。生姜の効いた『枝豆ごはん』は、栄養満点、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★