

五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

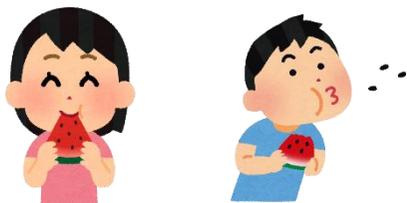
令和6年 6月 19日 NO.47

今日の給食のくだものは「小玉すいか」です。今回は「すいか」についてです。

「すいか」は英語でウォーターメロンと呼ばれるほど水分がたくさんふくまれています。昔は水分をとるかわりにすいかを食べて水分補給をしていたと言われています。疲れをとる効果があり夏の暑さで弱ったからだに優しく、夏バテによい食べ物のひとつです。



今日のすいか、甘くて食べやすいかな？



《今日の献立》

ビビンバ

わかめスープ

くだものくだま(小玉すいか)

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 三温糖 ごま油 砂糖 白すりごま	しょうが にんにく にんじん 小松菜 大豆もやし 長ねぎ 小玉すいか