五中ミニ給食通信

令和 6年 7月 11日 NO.63

参考に盛り付けてね♪

今日の給食は「モロヘイヤのたまごスープ」です。今の時期においしいモロヘイヤを使っています。今日はモロヘイヤについてクイズです。モロヘイヤは栄養がたくさん含まれていることで有名な野菜です。別名なんと呼ばれている野菜でしょうか？

① ねばねばの野菜　②緑の野菜　③王様の野菜

答え：③王様の野菜 です

世界三大美女のクレオパトラもよく食べていたと言われている野菜です。エジプト王の病気を治したことから「王様の野菜」と呼ばれるようになりました。オクラのようにねばねばしていてはじめて食べる方はびっくりすると思いますが、栄養がたくさんつまっているのでぜひ食べてみてください♪

《今日の献立》

麦ごはん

マーボーなす

モロヘイヤのたまごスープ

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 豚小間肉 豆腐 みそ 鶏肉 たまご	米 押麦 油 三温糖 でんぷん ごま油	なす　ピーマン にんにく　しょうが 玉葱　にんじん たけのこ水煮 モロヘイヤ えのきたけ

暑い夏を乗り切るためにも
ねばねばしたものを
食べねば(; ･`д･´)
ネバーギブアップ！！