

小学校

6月25日の
ときめき給食

- ごはん（金芽米）きんめまい
- 具だくさん汁ぐしる
- なすとピーマンの炒め煮いたに
- たらの天ぷらてん

今回のテーマ

なす（むらさき色のヒミツ！）
いろ

なすのきれいなむらさき色（ナスニン）には、
つよ ひ からだ まも 強い日ざしからみんなの体を守って、疲れを吹き
と 飛ばしてくれる力があります。

ピーマン（にがみの正体は元気のパワー！）
しょうたい げんき

ピーマンには、レモンに負けないくらいビタミンCがたくさん！
はだ あつ ま つよ からだ つく
お肌をツルツルにしたり、暑さに負けない強い体を作ったりしてくれます。

「旬の野菜」 しゅん やさい

ズッキーニ（きゅうりの仲間じゃない！？）
なかま
見た目はきゅうりに似ていますが、実は「かぼちゃ」の
み め 仲間！ お腹の調子を整える成分や、カゼを予防するビタミ
な か ま なか ちょうし ととの せいぶん よぼう
ンがたっぷりです。

