



8月31日(水) 麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー ハムのマリネ ヨーグルト

本日は夏野菜を使ったカレーです。夏野菜は体を冷やしてくれるので熱中症対策になります。夏野菜の中でも「なす」は嫌われがち。でも気づかないで食べられるくらいおいしく食べられます。

給食のカレーはあめ色に炒めた玉ねぎやアップルソースを入れたり、2種類のルーを組み合わせています。また、麦ごはんと一緒に食べることが多く、効率良く食物繊維を摂ることができます。