

6月17日(金)



メキシカンライス

チーズいれにくだんご

チンゲンサイと
とうふのスープ

きょうの給食メモ

混ぜごはん・・・

主食（ごはん）：副菜（野菜類）：主菜（たんぱく源）が3：2：1の割合であることを、食事の黄金バランスといいます。この割合に近づけるために、混ぜごはんをしばしば給食に取り入れています。たくさんのごはんと刻んだ野菜、肉や魚を混ぜるメニューがしばしば登場するのは、こんな訳があるのです。

今日の給食では、カレー味の効いたメキシカンライスを作りました。暑さに負けず、しっかりと食べていました。



保健給食委員会の児童が、青梗菜について調べ、発表しました。青梗菜の葉と茎の部分では、食感が全く違うことや、食べやすい野菜であることを伝えてくれました。