

6月10日（金）

「今日の給食」

今日の給食は

梅ごはん

小いわしのつけ揚げ

千草和え

けんちん汁

牛乳 　　　　　　です。



今日の梅ごはんは、明日の入梅に合わせて

取り入れました。梅干しは実と種に分け、実は包丁でたたき、種は水を張ったボールの中で洗います。炊飯の際は種を洗った水分も使用します。刻み梅よりも酸味がマイルドなので、食べやすいと思います。梅干しに含まれるクエン酸は、疲労回復に効果があります。

