

10月22日（金）

「今日の給食」

今日の給食は

えびピラフ

チリコンカン

ジュリエンヌスープ

柿

牛乳 です。



今日の果物は柿です。ちょうど今が旬ですね。

校庭にある柿の木にも、実がたわわに実っています。

柿にはビタミンCが多く含まれていて、風邪予防に効果があります。昔から「柿が赤くなれば医者が青くなる」といわれるほど、健康に良い食べ物として知られています。

今日の柿はちょうど良い硬さの、食べごろの柿でした。