

7月1日（木）

「今日の給食」

今日の給食は

ごはん

魚の甘酢あんかけ

チャーホーサイ

サンラータン

牛乳 です。



今日は、から揚げにした白身魚に甘酢あんをかけた「魚の甘酢あんかけ」です。

暑さで食欲が落ちると、どうしても口当たりのよいものばかり食べてしまいますね。酸味のある食材（酢、梅干し、レモンなど）や香辛料、しょうがやしそなどの香味野菜を上手に取り入れ、暑さに負けないようにしっかり食べてほしいと思います。