

7月9日（金）

「今日の給食」

今日の給食は

コーンピラフ

いかのイタリアンソース

冬瓜スープ

牛乳 です。



今日は揚げたいかにトマト入りのソースをかけた「いかのイタリアンソース」です。酸味

のあるソースなので、暑い時でもさっぱりと食べることができます。

暑い時にぴったりの食材がもうひとつ、スープに入っている冬瓜です。冬の瓜と書きますが、夏～秋が旬の野菜です。ウリ科の野菜や果物は体の熱を冷まし、余分な水分を取る働きがあります。旬のものを食べることは、理にかなった食べ方といえますね。