

もぐもぐニュース

7月4日の給食

・ごはん

・鯖の梅みそ焼き

・和風ジャーマンポテト

・豆乳入りみそ汁

・牛乳



☆梅について

梅は、5～6月が旬のくだものです。梅干しや梅酒、
ジャムなどにして食べられます。酸っぱいもとのクエ
ン酸という栄養は、疲労回復効果があります。今日
は、梅干しを砂糖、みりんなどと一緒に練り混ぜた
「ねり梅」を使って梅の風味が味わえる魚のタレを作
りました。あじわって食べましょう。

栄養教諭:鷹取