

6月20日(金)給食通信

3-6年生



- ・豚肉と青菜のあんかけそば
- ・のり塩ポテトビーンズ
- ・小玉すいか
- ・牛乳

うずら卵は
よくかんで
食べてください

すいかは、夏においしい食べ物です。もともとは、アフリカの乾燥した地域で栽培されていました。そして、すいかはきゅうりやかぼちゃなどと同じ瓜科の植物です。漢字で「西の瓜」と書くのは、中国の西の方から伝わった瓜だからという説があります。すいかは、そのまま食べるよりも冷やしたほうが甘味を感じやすくなります。そして、中心にいくほどあまくなります。また、すいかには水分の他に体に吸収されやすい糖分やビタミンなども豊富なので、夏のおやつとしてや、運動後に食べるのもおすすめです。