

9月7日(月)給食通信



ごぼうチップは
ご飯にかけて配ってください

- ・といとごぼうのピラフ
- ・洋風卵焼き
- ・ポテトと野菜のスープ
- ・プルーン
- ・牛乳

今日の果物はプルーンです。「西洋すもも」と呼ばれるすももの仲間です。ヨーロッパでは、「命の果実」「ミラクルフルーツ」ともいわれるそうです。今日は長野県で生産されたものが届きました。ドライフルーツのプルーンの方が見かけることが多いかもしれませんが。生のプルーンは今が旬の果物です。プルーンは食物繊維や鉄分が豊富です。プルーンは皮ごと食べることができ、中心部分には種があります。少しずつかじりながら食べてみてください。