

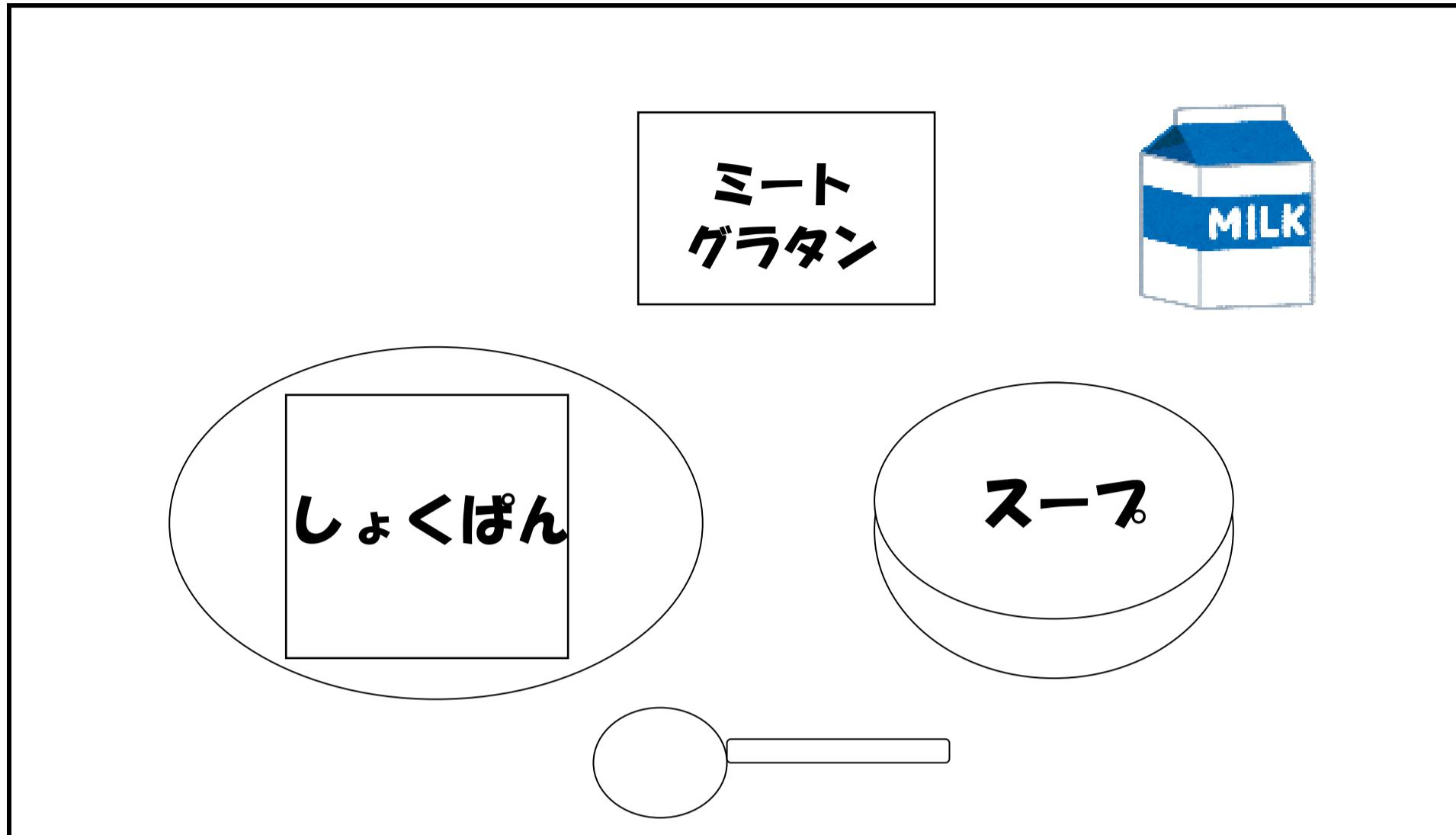
令和7年度

ランチタイムだよい



鶴指小給食室

★ 6月25日(水) のもりつけ



★ 6月25日(水) の献立

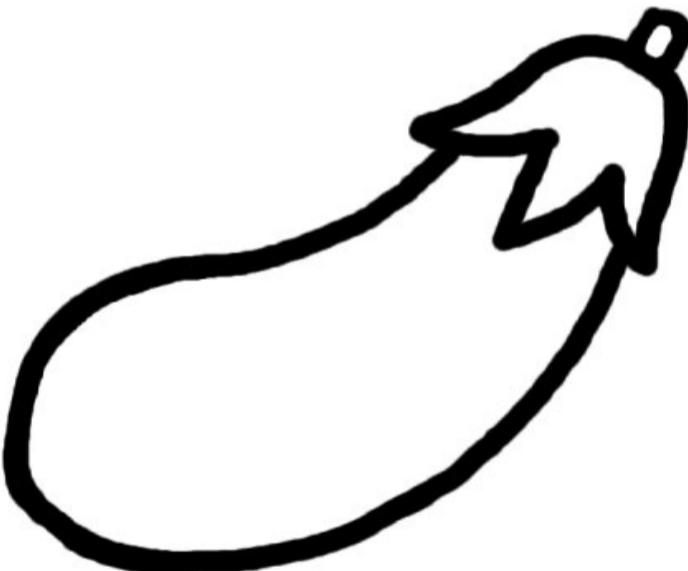
しょくぱん

なすのミートグラタン

やさいのとろみスープ

バナナ

ぎゅうにゅう



夏に旬を迎える『ナス』についてのお話です。

『ナス』は、インドからきた野菜です。

『ナス』の紫色の部分は、「アントシアニン」という色の成分で、

抗酸化作用といい、生活習慣病という病気の予防につながります。

また、暑さで疲れてしまった体(夏バテ)を予防してくれます。

これから、厳しい暑さが始まります。夏バテにならないように、

『ナス』の栄養をもらい、元気にすごせる体を作りましょう!!