

じものいちばんきゅうしょく ひ
地物一番給食の日

6月19日(金)

給食委員会からのお知らせです。今日の地物は、おみそ汁に入っている、「なす」と「たまねぎ」です。

この「なす」と「たまねぎ」は、木曾岬町でとれたものです。

「なす」は、水分がほとんどですが、その水分は体の中の余分なものを外へ流し出してくれるはたらきがあります。

また、「なすの皮」のむらさき色はアントシアニンという成分で、血管の掃除をしてくれたり、病気になりにくくしてくれます。

それから、「なす」には、体を冷やすはたらきがあるので、暑い時期に食べると、体の中から涼しくしてくれますよ。

もうひとつの地物野菜「たまねぎ」は、木曾岬町の社会福祉協議会のかたにお世話いただきました。農薬を使わずに作られたそうです。6月からは毎日、この「たまねぎ」を使います。

今日のおみそ汁は「たまねぎ」の甘みがでて、おいしくできました。

残さずに いただきましょう。

これで給食委員会からの放送を終わります、〇〇が担当しました。