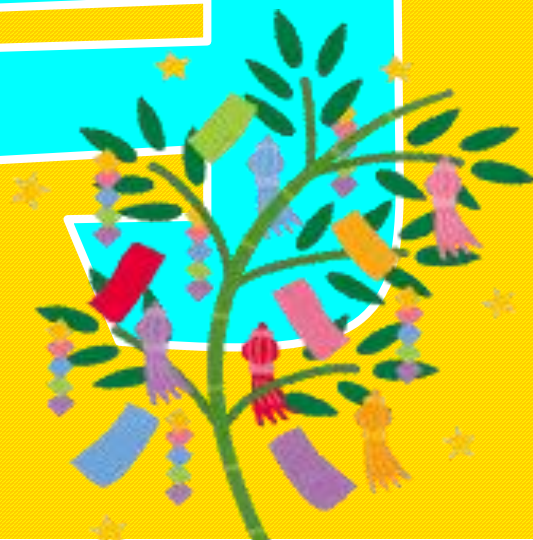


7月



気温もぐんぐん上がり、

夏本番です。

水分補給を十分おこない、

熱中症予防に努めましょう。

今月の特別献立

2日 水曜日

お誕生日会

7日 月曜日

七夕

19日 土曜日

土用の丑の日



今年の土用の丑の日の昼食は給食懇談会でリクエストの多かった「鰻丼」を提供します。



7月の旬

とうもろこし

鰻

西瓜

夏の畑を彩るとうもろこしは栄養価が高く、茹でるよりも蒸す方が逃さず摂れるそうです。

旬は夏というイメージですが、脂が最も多いのは実は冬なのだそうです。

90%が水分で、あとは糖分やミネラルが豊富です。熱中症対策にはもってこいの食材ですね。