



きゅうしょくしつ  
**給食室だより**

令和5年5月22日

今日の給食は野菜たっぷりラーメン、牛乳、さわやか夏みかんゼリーポンチです。

野菜たっぷりラーメンはその名の通り、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、にら、といったたくさんの野菜を入れて作りました。野菜には、ビタミン、ミネラルなどの栄養素や、食物せんいが豊富にふくまれ、みなさんが毎日を元気にすごすために必要な食べ物です。

そして、デザートはさわやか夏みかんゼリーポンチです。ゼリーに使われている甘夏は、みかんの仲間のくだものです。ほかにも、ももやりんご、パイナップルといったくだものを使い、サイダーでさわやかな味に仕上げました。今日も残さず食べて、丈夫な体を作りましょう。

夏みかんゼリーポンチを作っている様子



夏みかんゼリーを作ります



ゼリーが固まったら、食べやすく切ります



ゼリーと、パイナップル、りんご、黄桃は、かたよりがなく、すべて重さをはかりながら、クラスのお弁当に分けていきます。



パイナップル、りんご、黄桃のかんづめを、あけます