

7月14日(金)

- ・牛乳
- ・コッペパン
- ・かぼちゃのグラタン
- ・大豆とキャベツのサラダ
- ・オニオンスープ

<ひとくちメモ>

今日は、かぼちゃについてのお話です。かぼちゃは、ポルトガル人によってカンボジアから日本へ伝えられたと言われています。「カンボジア」がなまって「かぼちゃ」と呼ばれるようになったそうです。かぼちゃには、肌を丈夫にしたい、免疫力を高めたいしてくれる栄養素が含まれています。今日は、旬のかぼちゃを使って子どもたちに人気のグラタンを作りました！

