

7月13日(水) 給食放送原稿

きょう 今日、『みえ じものいちばん きゅうしょく ひ の こんだて 献立です。』

ひ この日は、じもと せいさん 地元で生産された しょくざい 食材を おお つか 多く使っています。

こめ きゅうにゅう ぶたにく は 米、牛乳、豚肉、ひじき、たまご、しいたけ、葉ねぎ、モロヘイヤが じもと 地元でとれた ものです。

きょう 今日、モロヘイヤについて しょうかい 紹介します。

モロヘイヤは じ ご おうさま やさい い み アラビア語で 「王様の野菜」という意味があります。ビタミンAや ビタミンC、カルシウムがたくさん含まれています。ネバネバの せいぶん 成分には、いちよう ねんまく まも 胃腸の粘膜を守るはたらきがあります。

ヨーグルトは、ちが れいとう いつもと違って冷凍ヨーグルトです。いつもよりつめたくておいしいとおも 思います。

しゆん しょくざい よ あじ た 旬の食材を良く味わって よくかんで 食べてください。