

★ 給食ブログ ★



2026年 5月20日(水)



きょうのこんだて



- 規格パン
- 牛乳
- ハンバーグケチャップソース
- フライドポテト
- レタスのスープ



< 給食ニュース >



今日の給食は、子どもたちに大人気の“ハンバーグ”や“フライドポテト”と一緒に、「レタスのスープ」が登場しました。

レタスは、サラダで食べるイメージが強い野菜ですが、加熱するとしんなりと柔らかくなり、より食べやすくなります。

レタスには、体の調子を整えるカリウムや、皮膚や粘膜の健康を保つビタミンC、おなかの調子を整える食物繊維などが含まれています。スープにすることで、野菜が少し苦手な子どもたちも無理なく食べることができます。

ご家庭でも、レタスをスープや炒め物に取り入れて、いつもとは違った食感を楽しんでみてはいかがでしょうか。