

2026.7.3

【今日の給食】

ごはん・牛乳・栄養満点丼の具・きびなごフライ・みそ汁



オクラは、夏が旬の野菜です。春先に種をまくと、黄色の花がさき、夏に実がなります。身の切り口は、星の形に見えます。切り口から出る、ねばりのある水分には、食物せんいがふくまれています。そのため、お腹の調子をよくする働きがあります。今日はみそ汁にオクラが入っています。