

平成29年7月6日（木）

牛乳

セルフサンドパン

キャベツのクリームスープ

ゆでとうもろこし PPPチーズ



セルフサンドパン

マヨネーズ味のツナ、糸カマボコ、キャベツをパーカーパンに、はさんで食べてください。

キャベツにはポテトチップスをまぜています。

ゆでとうもろこし

前日に、中学部2年家庭科Cグループのみなさんが、とうもろこしの皮むきをしています。

黄色いつぼと同じ数のひげ、それらをつつむ緑の皮をていねいにおいていきました。

きれいに洗って、塩ゆでをしています。よくかんで食べましょう。

「とうもろこし」は、でんぷん質に富み、甘味が強く、ビタミン類や脂肪、

食物せんいも多く、栄養価が高いので、ごはんやパンのかわりに毎日食べる国もあります。

