

# らんちたいむ

令和5年6月29日

こんげつ  
今月のめあて

よくかんで食<sup>た</sup>べよう

きょう きゅうしょく  
今日の給食



レタス

ぎゅうにゅう こ  
牛乳 子どもパン クリスピーチキン  
レタスとトマトのスープ 粉<sup>こ</sup>ふきいも



サニーレタス



きょう 今日のスープは生<sup>なま</sup>で食<sup>た</sup>べることが多い<sup>おお</sup>レタスとトマトを使<sup>つか</sup>って作<sup>つく</sup>りました。

とく 特にレタスはサラダにして食<sup>た</sup>べることがほとんどですが油<sup>あぶら</sup>との相<sup>あいしょう</sup>性<sup>せい</sup>も良<sup>よ</sup>く

いたもの 炒め物やチャーハンの具<sup>ぐ</sup>にしてもおいしく食<sup>た</sup>べることができます。レタスは

にほんぜんこくかくち いちねんじゅうさいばい 日本全国各地で一年中栽培されています。今日は学校<sup>がっこう</sup>で育<sup>そだ</sup>てたレタスも入<sup>はい</sup>っ

ています。学校<sup>がっこう</sup>のレタスはサニーレタスと言<sup>い</sup>って、葉<sup>は</sup>がちぢれていて黄<sup>きみどりいろ</sup>緑<sup>いろ</sup>色が

こ 濃い<sup>こ</sup>いものです。

