

6月9日（金）

きょうは、“ラタトゥイユ”についてのおはなしです。

“ラタトゥイユ”とは、フランスにある、プロバンス地方のニースという場所で生まれた料理です。きょうの給食の“ラタトゥイユ”には、トマトやナス、ズッキーニなどの夏野菜がたっぷり使われています。ズッキーニは、かぼちゃと同じ仲間^{なかま}の野菜で、食べた感じがナスによく似^にています。栄養^{えいよう}は、ビタミンAのもとになるベータカロテンやカリウム、マグネシウム、ビタミンKなどがバランス良く^{ふく}含まれています。ビタミンAは、目の健康^{まも}を守る^{えいよう}栄養であり、マグネシウムはカルシウムと一緒^{いっしょ}になって、骨を作るのに必要な^{えいよう}栄養です。

ふだんは食べ慣^なれない野菜かもしれませんが、栄養^{えいよう}たっぷりで、暑い時期^{あつ}の栄養^{えいよう}補給^{ほきゅう}にピッタリですので、しっかり残さずに食べましょう。