

## 6月21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<sup>なかま</sup>の野菜で、食べた感じがナスによく似<sup>に</sup>ています。栄養<sup>えいよう</sup>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<sup>ふく</sup>含まれています。ビタミンAは、目の健康<sup>まも</sup>を守る<sup>えいよう</sup>栄養であり、マグネシウムはカルシウムと一緒<sup>いっしょ</sup>になって、骨を作るのに必要な<sup>えいよう</sup>栄養です。

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