

9月4日（水）

きょうは、中居小でしか食べられない、中居小オリジナル^{こんだて}献立の日です。きょうの給食では、「ゴーヤカレー」と「しゅわしゅわフルーツカクテル」が^{とうじょう}登場します。

『せっかくのカレーの日なのに、ゴーヤなんて入れないでよう…』という声が聞こえてきそうですが、きょうの「ゴーヤ」は特別な^{しより}処理をしているので、ピーマンと同じくらいか、ピーマンよりも^{にがみ}苦味を感じずに食べられると思います。さらに「ゴーヤ」には、ビタミンC・
ビタミンB1^{ビーワン}・ビタミンB2^{ビーツー}・葉酸^{ようさん}・カリウム・カルシウム・鉄分^{てつぶん}・
食物繊維^{しょくもつせんい}という^{えいよう}栄養がたっぷりです。^{えいよう}栄養たっぷりで、^{にがみ}苦味を抑え^{おさ}えて食べやすくなっている「ゴーヤ」をがんばって食べてみてください。
そして、がんばって食べてくれたご褒美^{ほうび}に、サイダーを^い入れてしゅわしゅわの^{あじつ}味付けにしたフルーツカクテルがデザートで待っていますので、ぜひきょうのオリジナル^{こんだて}献立を残さずに食べましょう。