

# 令和5年9月6日（水）



## 献立名

- ・冷やし肉そばうどん
- ・牛乳
- ・二色天ぷら(かぼちゃ・竹輪)
- ・ごまドレッシングサラダ

今日は、冷やし肉そばうどん。豚のひき肉とたまねぎ、そして生姜がたっぷりに入っています。しょうがというと、寒い日や風邪をひいた日に食べるイメージがあり、冬を連想させますが、実は夏にも積極的に食べて欲しい食材です。生姜には、汗をかかせやすくする成分が多く、食べれば汗をかいて体の余分な熱を取る作用があります。また、食欲増進や疲労回復の効果があるので、体育祭の練習を頑張る皆さんにぴったりの食材です。