



今月の給食

R7.9

おすすめレシピ

ツナサラダ

《材料》（給食約4人分）

キャベツ		120g
きゅうり		80g
まぐろフレーク		40g
マヨネーズ※		大さじ2弱
薄口しょうゆ		小さじ1弱

※ 給食ではノンエッグマヨネーズを使用しています。



給食で9/4に登場！（東部）

9/24に登場！（西部）

《作り方》

- ① キャベツは千切り、きゅうりは5mmくらいの輪切りにする。
- ② 沸騰したお湯で①の野菜をさっとゆでて水で冷やし、水気を切る。
- ③ ②にまぐろフレークと調味料を加えて和えたら、できあがり！



今月のふるさと食材

きゅうり

9月の給食で使っているきゅうりは、甲賀市でとれたものです。

きゅうりは、95%が水分でできており、食べると体を内側から冷やしてくれるため、熱中症予防に効果的です。

カリウムも比較的多く含まれるので、むくみの予防や血圧を下げるはたらきもあります。

