

食育ニュース

7月3日(水)

牛乳

あぶら うめ
カリカリ油あげと梅のサラダ

平皿

シートを引き抜き、
油あげとドレッシングを
まぜましょう。

しお や
さけの塩こうじ焼き

副菜皿

はん
ご飯

とんじる
豚汁

飯椀

こうじ た もの きん わしょく か
麹とは、**食べ物をおいしくする「菌」**です。和食に欠かせ
ない「みそ」や「しょうゆ」も、この**麹**がないと作るこ
とができません。この「**麹菌**」を入れて、「**発酵**」をさせることで、**食べ物のうま味**
や栄養が高まります。今日は、「**塩麹**」に鮭を漬け込み焼
いてあります。塩麹には、美容に最適な**ビタミン群**が多く
含まれていますので、今日もしっかり食べましょう。



給食室の様子

給食室では、クラスごとに
きっちりと計量して、食缶
に配っています。教室で
も、一人分を上手に配膳し
ましょう。

