

食育ニュース

9月19日(木)

ジャムとヨーグルトを軽く混ぜて、配膳しましょう。

飯椀

ぎゅうにゅう
牛乳

アロエ入りベリーヨーグルト

平皿

ガーリックフランスパン

深皿

ぎょかい
魚介とニョッキのトマト煮

ブルーベリーは、目に活力を与える食べ物として有名です。これは、ブルーベリーに含まれている「アントシアニン」という栄養が、目の細胞作いを助けるためです。目の



疲労をやわらげ、視力低下を防ぎます。本来、ブルーベリーの旬は6~8月の暑い時期です。たくさん収穫した後は、今日のようなジャムにすることで、長く保存しておくことができます。

給食室の様子

ニョッキは、じゃがいもをマッシュし、かたくり粉・白玉粉と合わせて作ります。



この後、トマト煮と合わせるタイミングを計算して、一度ニョッキだけをゆであげておきます。

