

食育ニュース

9月24日(火)

シートをはずし、

ドレッシングをまぜましょう。



副菜皿

はるさめサラダ



ぎゅうにゅう
牛乳

深皿

マーボーなす丼

中華コーンスープ

飯椀

なすの紫色には、「ナスニン」という栄養があります。

これは、「ポリフェノール」という栄養の一種です。聞いたことがある人もいられるかもしれませんが、ポリフェノール

は赤ワインやココアにも含まれる注目成分で、血管の病気予防、免疫力アップ、

美容効果などがあります。このポリフェノールが、なすの紫色「ナスニン」

に含まれていますので、しっかり食べましょう。



給食室の様子

野菜は、下処理室で皮やへたを落として2回洗った後…

さらに、別のシンクで3回洗います。合計5層のシンクで5回洗い、衛生的に調理します。

衛生管理の徹底
～野菜の洗浄～

