

食育ニュース

9月30日(月)

ドレッシングをまぜましょう。

じゃこサラダ

平皿

ソースを
かけましょう。

ミックスフライ (かぼちゃ・ちくわ・ししゃも)

ぎゅうにゅう
牛乳

副菜皿

はん
ご飯

たまご
卵とトマトのスープ

飯椀

ちりめんじゃこは、カルシウムやビタミンDなどが豊富に含まれる健康食品です。特にカルシウムは、お酢や梅干し、柑橘系の食べ物と合わせると、体内に吸収されやすくなります。そのため、今日はドレッシングにお酢を効かせ、カルシウムの吸収率がアップするよう工夫されています。そのままだでもおいしいちりめんじゃこですが、酢の物や梅干し、レモンと合わせ、栄養価を高めた食べ方がおすすめです。



給食室の様子



数ものの献立が多いときは、数え間違いがないよう、より迅速な作業が必要です。