

# 食育ニュース

10月23日(水)

ぎゅうにゅう  
牛乳

副菜皿

にんじん  
人参ドレッシングサラダ

深皿

シーフードピラフ

飯椀

コーンと豆のポタージュ

今日のポタージュには、「**白いんげん豆**」が使われています。給食室で、ゆでて、なめらかにこし、ポタージュにしました。白いんげん豆は、「**食物繊維**」が豊富なことで有名な食材です。食物繊維は、体の不要なゴミを便として排出し、**腸内をキレイにしてくれるデトックス効果**のある栄養です。そのため、**血液の中のコレステロール値を下げ病気を予防**したり、**ダイエット効果**があるとして注目されています。

給食室の様子

白いんげん豆は、やわらかくゆでて、なめらかに裏ごしし、クリームコーンや豆乳と合わせてポタージュにしました。

すりおろした人参を加えることで、栄養と甘味のあるドレッシングに仕上がります。