

食育ニュース

11月15日(金)

2本ずつ

ぎょうにゅう
牛乳

副菜皿

てばもと くろすに
手羽元の黒酢煮

深皿

ちゅうかどん
中華丼

みずな
水菜スープ

飯椀

お酢の種類には、りんご酢・バルサミコ酢・果実酢・米酢など
ありますが、**黒酢は米酢と同じ「米」が原料**です。**米酢は精白米**



を使い、**黒酢は**収穫された米からもみ殻を取り除いた「**玄米**」を使用します。白米は食
べやすくおいしいですが、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養がほとんど無
くなってしまいうため、**玄米を使った黒酢の方が栄養価が高くなります**。黒酢は、**疲労を**

回復し、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する働きをもっています。

給食室の様子



旬の白菜と、丁寧に煮出した鶏ガラ
スープで作った**中華丼**です。



手羽元を、黒酢と調味料で、朝から時間をかけて煮
込みました。**ホロホロに柔らかく**仕上がっています。