

食育ニュース

12月13日(金)



ぎゅうにゅう
牛乳

飯椀

アップルヨーグルト

副菜皿

深皿

カレーライス

さんしょく
三色ピクルス

腸は“**第二の脳**”と言われ、神経細胞が多く集まっています。腸を元気に保つことが、健康の大きな秘訣です。ヨーグルトには乳酸菌が、りんごにはペクチンが豊富に含まれています。ペクチンは、“**乳酸菌のエサ**”です。そのため、りんごとヨーグルトの組み合わせは、乳酸菌がよりパワーアップし、腸内環境にダブルの効果が発揮されます。腸内環境は、健康面だけでなく、**精神面**や**肌の状態**にも影響します。



給食室の様子

朝一で、煮リンゴを作りました。



30キロ以上の玉ねぎを、40分以上かけて炒め、あめ色にします。



時間をかけて作る手作りルー

