

食育ニュース

6月10日(水)

お皿はありません

<器具類の割り当て>

★フィッシュフライバーガー
→(両手に)手袋2枚

★バイクドポテト
→手袋1枚

★河内晩柑
→バネなしトング

★トレー・牛乳・ストロ
ー・フォークを渡す人
→(両手に)手袋2枚

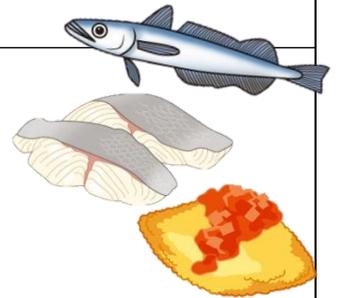
かわちばんかん
河内晩柑

牛乳

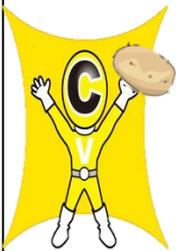
フィッシュフライバーガー

バイクドポテト

フィッシュバーガーは、メルルーサという白身魚をフ
ライにし、パンに挟んであります。白身魚は、低脂質・
高タンパクです。筋肉や血液のもとになる栄養が多く含まれ
ているため、成長期のみなさんには欠かせません。



また、バイクドポテトに使われている「じゃがいも」は、別名「畑の
りんご」と呼ばれ、ビタミンCを多く含みます。ビタミンCは、免疫力
を高めたり、紫外線から肌を守ったり、ニキビ予防をしたりと、多
くの役割をもちます。



河内晩柑は初夏から夏にかけて収穫できる柑橘で、見た目はグレ
ープフルーツに似ていますが、さっぱりとした甘みのある品種です。



給食室の様子

バーガーの調理には、魚に下
味をして衣・パン粉をつけて
揚げる、野菜の下ごしらえを
する、ソースを作る…など多
くの作業があります。

