

食育ニュース

6月11日(木)

お皿はありません

かわちばんかん
河内晩柑

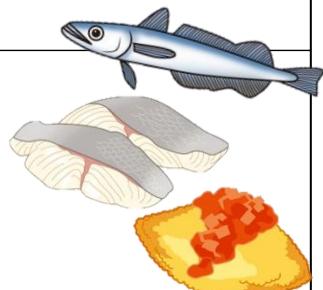
牛乳

フィッシュフライバーガー

ベイクドポテト



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、ベイクドポテトに使われている「じゃがいも」は、別名「畠のりんご」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。

かわちばんかん
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。

