

# 食育ニュース

6月11日(木)

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・ストローク  
→(両手に)手袋2枚

フィッシュフライバーガー

かわちばんかん  
河内晩柑

牛乳

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。



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、見た目はグル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。

