

食育ニュース

7月3日（金）

ドリンクを
まぜましょう。

飯椀

牛乳

ごまドレッシングサラダ

平皿

ガーリックフランスパン

深皿

ポークビーンズ

ポークビーンズは、^{がっしゅうこく} ^{だいりょう} ^{かていりょうり} **アメリカ合衆国を代表する家庭料理**です。^{ぶたにく} ^{まめ} ^{にこ} ^{つく} 豚肉と豆をトマトで煮込んで作るため、**タンパク質**がたっぷり摂れ、^{せいちょうき} ^{ちゅうがくせい} **成長期の中学生にはうってつけ**です。今日の給食では大豆が使われていますが、^{ほんば} **本場アメリカでは白いんげん豆**を使うことが多いようです。^{つく} ^{かた} ^{ざいりょう} ^{せいかく} ^き ^{まめ} ^{しゅるい} ^{かえ} 作り方や材料に正確な決まりはなく、豆やスパイスの種類を変えるなど、^{かくかてい} **各家庭にレシピがあるアメリカの「おふくろの味」**となっています。

給食室の様子



野菜、肉、豆
の栄養がし
っかり摂れ
るポークビ
ーンズです。

