

# 食育ニュース

7月9日（木）

ジュレは細かくしすぎないように  
混ぜ合わせるのがポイントです！

海藻ジュレサラダ

平皿

ぱりぱりチキン

牛乳

副菜皿 ご飯

卵とトマトのスープ

飯椀

周囲を海に囲まれた小さな島国「日本」では、<sup>かいどう</sup>はるか昔から海藻を食用としてきました。

海外では、日本と違い海藻が食卓にのぼることは“まれ”でしたが、最近では「シーベジタブル(海の野菜)」と呼び、海藻に含まれる豊富な栄養に注目しています。



野菜に比べ、非常に多くのビタミンやミネラルを含み、中でもカルシウムやカリウム、マグネシウム、ヨウ素、鉄、亜鉛など、生きていく上で必要不可欠な栄養を多く含んでいます。

今日はさらに、海藻からできているアガーという材料を使ってドレッシングを冷やし固め、ジュレ状にしています。一緒に味わってみましょう。



## 給食室の様子



特別栽培農産物のトマトです。



パリパリチキンはコーンフレークをまぶして、パリパリ食感に揚げた鶏肉です。

