

皿なし

バイクドアップル

ドレッシングを
まぜましょう。

副菜皿

深皿

スパゲティーミートソース

コーンサラダ

みなさん、夏休みは食事のバランスに気をつけ、規則正しい生活を送ることができましたか？ リズムを徐々に取り戻していきましょう。

さて、果物は生のまま食べることが多いと思いますが、焼くことでさらなる風味が生まれるものもあります。特にりんごは、**焼くことによって甘みや栄養価が増す**ばかりか、**生食とは違う味わい**が楽しめます。



ビタミン、ミネラルがバランス良く含まれているりんごは、古くから「**りんご、一日一個で医者**を遠ざける」と言われています。注目は、**皮やその周りに多い“ペクチン”と“リンゴポリフェノール”**という成分です。**腸内環境を整え、健康・美容にとっても効果**があります。

給食室の様子

りんごの皮の色づきが薄く、皮が赤く仕上がりませんが、味と品質は◎です。



りんごに、グラニュー糖・シナモン・バターをのせ、オープンでじっくりと焼きました。

なすは素揚げしてからソースに加えました。

