

食育ニュース

9月1日(火)

じゃこサラダ

牛乳

ドレッシングをまぜましょう。

平皿

ミックスフライ(白身魚・ししゃも)

飯椀

副菜皿

ご飯

卵とトマトのスープ

ちりめんじゃこは、カルシウムやビタミンDなどが豊富に含まれる健康

食品です。特にカルシウムは、お酢や梅干し、柑橘系の食べ物と合わせると、

体内に吸収されやすくなります。そのため、今日はドレッシングにお酢を効か

せ、カルシウムの吸収率がアップするよう工夫されていま

す。そのままでもおいしいちりめんじゃこですが、酢の物や

梅干し、レモンと合わせ、栄養価を高めた食べ方がおすすめです。



給食室の様子



トマトに含まれるリコピンは、加熱により吸収率が高まります！



調理員さんのみごとな腕前で、カリッとふっくら揚げられました。

