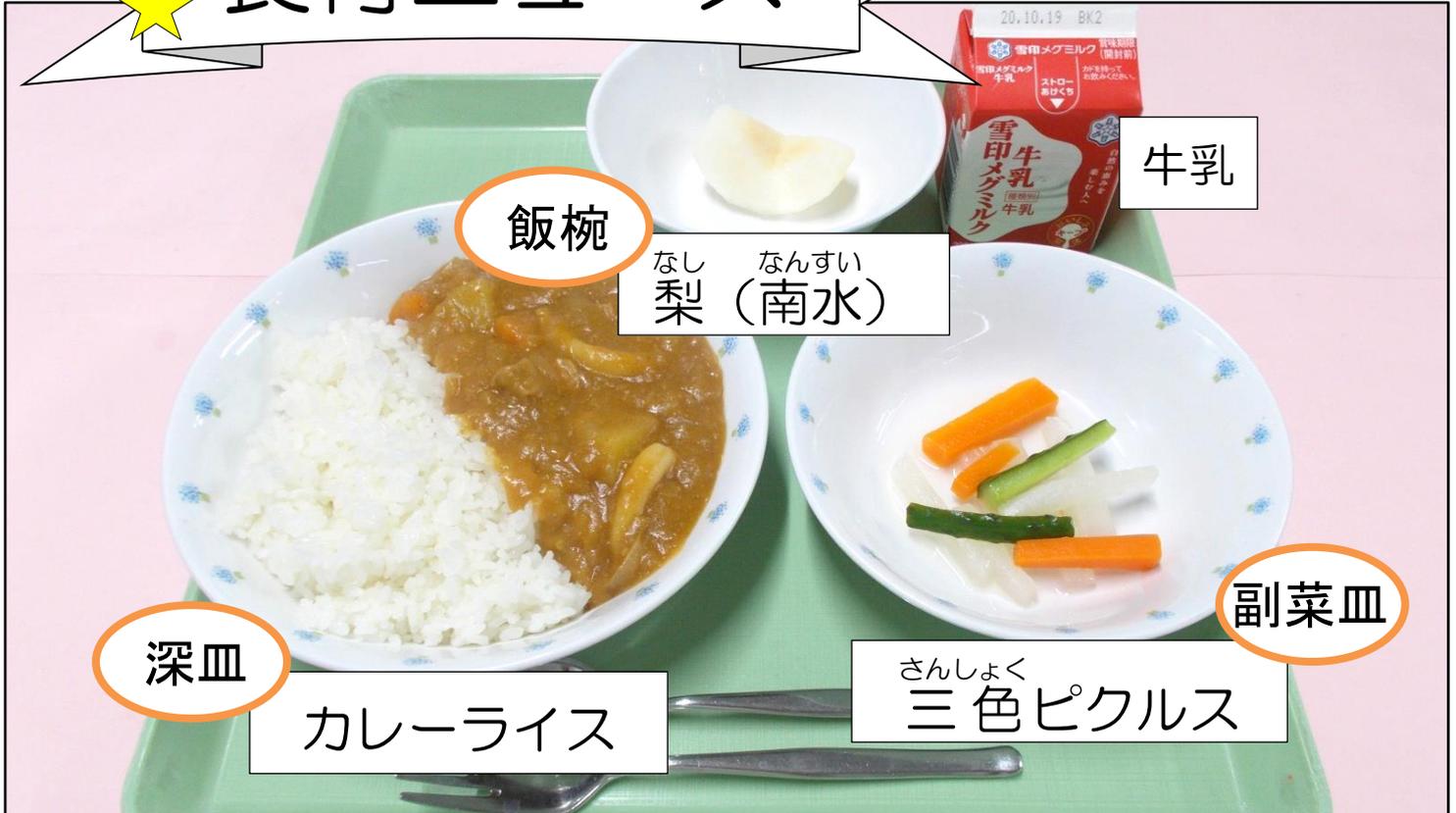


# 食育ニュース

10月6日(火)



飯椀

なし なんすい  
梨 (南水)

牛乳

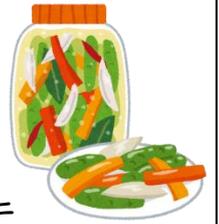
深皿

カレーライス

副菜皿

さんしょく  
三色ピクルス

**ピクルス**は本来、塩・酢・砂糖の調味液に、きゅうりやパプリカなどの野菜を漬け込んで発酵させた**発酵食品**です。給食では、発酵させるだけの時間がとれないため、リンゴ酢をたっぷり使って2時間ほど漬け込み、食べやすく仕上げました。



この**お酢**には、**クエン酸**という成分が含まれています。クエン酸は**疲労回復**に絶大な効果がある栄養として有名です。さらに、**胃液の分泌を促す**作用や、**肩こり**、**冷え性を改善**する効果、**アンチエイジング**、**肥満**や**生活習慣病**を**予防**する働きなどもあります。

## 給食室の様子



特別栽培農産物の梨です。



今日もルーを手作りし、大量の玉ねぎをじっくり炒めました。