

食育ニュース

10月29日(木)

野菜の方にドレッシングをかけてから、クルトンとまぜましょう。

副菜皿

ぎゅうにゅう
牛乳

シーザーサラダ

深皿

飯椀

コーンと^{まめ}豆のポタージュ

ヤリイカとツナのピラフ

今日のポタージュには、「^{しろ}白いんげん^{まめ}豆」が使われています。給食室で、ゆでて、なめらかにこし、ポタージュにしました。白いんげん豆は、「^{しょくもつ}食物^{せんい}繊維」が豊富なことで有名な食材です。食物繊維は、体の不要なゴミを便として排出し、^{ちようない}腸内をキレイにしてくれる**デトックス効果**のある**栄養**です。そのため、**血液の中のコレステロール値**を下げ病気を予防したり、**ダイエット効果**があるとして注目されています。

給食室の様子



食パンにパルメザンチーズをまぶしてこんがり焼き、クルトンを作りました

ヤリイカとツナを加えて具材を作り、炊きあがったご飯と炒め合わせました。