

# 食育ニュース

11月9日(月)

カリフラワーのサラダ

ドレッシングを  
まぜましょう。

ぎゅうにゅう  
牛乳

平皿

ビーンズコロック

副菜皿

飯椀

ミルクパン(セルフバーガー)

マカロニスープ

今日は、自分でパンにコロックを挟むことができる**セルフバーガー**です。自由なスタイルで食べてください。

**コロック**には、**2種類の豆**が使われています。一つは**ひよこ豆**、もう一つは**レンズ豆**です。ひよこ豆はやわらかくゆでて刻み、じゃがいもと一緒に**ホクホクとした食感**に仕上げました。レンズ豆は、その名の通り**レンズのような形のオレンジ色の豆**です。これは、**つぶつぶとした食感を楽しめる**ようさつとゆでて具材と炒めてあります。



ひよこ豆



レンズ豆

**コロック**でおいしく、**栄養価の高い豆**を摂り入れましょう。

## 給食室の様子



カリフラワーには**ビタミンC**が豊富に含まれ、病気の予防に働きます。

カリフラワーの旬は**11~3月**です。ブロッコリーとともにキャベツの仲間で「花野菜」と呼ばれます。

