

食育ニュース

11月27日(金)

コーンサラダ

ドレッシングを
まぜましょう。

平皿

ぎゅうにゅう
牛乳

シーフードオムレツ

副菜皿

飯椀

キャロットバターライス

ポテトポタージュ

にんじんがほとんど毎日給食に登場するのには、色々な理由がありますが、中でも「栄養が多く含まれているから」というのは、みなさんもよく知っていると思います。にんじんに含まれる**カロテン**は、体の中で**ビタミンA**に変わり、**皮膚・鼻・喉の粘膜を強く**します。また、**病気の予防**にも働きます。

今日は、バターを使って炒め、香りよくご飯と炊き込んであります。**油と一緒に食べるとカロテンの吸収率もよくなります**ので、しっかり食べましょう。



給食室の様子

むきえびや角切りのいかを加えたシーフードオムレツです。

ポタージュは米粉でとろみをつけました。

