

食育ニュース

12月3日(木)

ドレッシングを
まぜましょう。

飯椀

ぎゅうにゅう
牛乳

パンプキンサラダ

平皿

セサミ ビスキュイパン

ボルシチ

深皿

ボルシチはテーブルビートと野菜、肉を煮込んだウクライナの伝統的なスープです。ビートとは赤いカブに似た野菜です。今日の給食では白いカブを代用しています。



ボルシチと聞くとロシア料理を連想する人もいます。寒冷地であるウクライナやロシアでは、すぐにエネルギーを補給し体温を上げる必要がありますが、それを叶えるのがボルシチです。飲んですぐに温まり、糖分で素早くエネルギー補給ができます。加えて野菜のビタミンも摂取できるので、寒冷地に暮らす人々にとって欠かせない料理だそうです。

かんれいち
寒冷地であ



給食室の様子



「ビスキュイ」はクッキー生地を指します。ハチミツやバター、小麦粉、すりごまなどで作った生地をのせ、オーブンで焼き上げた甘いパンです。