

食育ニュース

1月21日(木)

やさい あ
野菜のじゃこかつお和え

だししょうゆをまぜましょう。

平皿

ぎゅうにゅう
牛乳

あ だ どうふ にく
揚げ出し豆腐の肉みそがけ

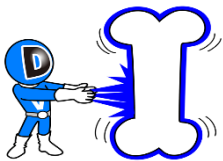
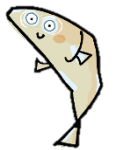
副菜皿

はん
ご飯

かきたま汁

飯椀

ちりめんじゃこには、体にうれしい栄養素が幅広く含まれています。たんぱく質が多いほか、骨も丸ごと食べられるため、カルシウムをはじめミネラルも多いのが特徴です。



また、ちりめんじゃこは天日干しして作られるため、水分が抜け栄養が凝縮されています。中でもビタミンDは、生のしらすの約10倍にアップしています。

ビタミンDは骨の健康維持だけでなく、“免疫力の低下を防ぐ”働きがある栄養です。日本人に不足しがちだと言われているので、意識してしっかり食べましょう。



給食室の様子



〔揚げ出し豆腐の肉みそがけ〕押し豆腐を人数分カットし、釜で蒸して水分を抜いておきます。一つ一つに粉をつけて油でじっくり揚げ、カップに入れて手作り肉みそをかけたら完成☆ 工程の多い献立です。