

# 食育ニュース

1月22日(金)

飯椀

りんご(サンふじ)

ぎゅうにゅう  
牛乳

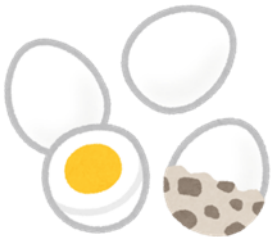
うずらの卵 **2こ**ずつ

深皿

みそラーメン

副菜皿

はるま  
かぼちゃ春巻き



**うずらの卵**は**ビタミンB12**が豊富で、**ふつうの卵の約5.2**

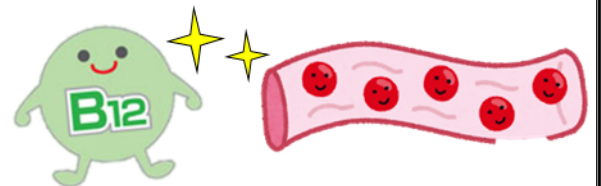
**倍も多く**、卵類の中では**トップの含有量**を誇ります。ビ

タミンB12は、**体の中の血液づくりを助け、赤血球を作る役**

割があります。これによって血液量が増え、**貧血やめまいを予防する効果**が

あります。今日は、ゆでて調味料で煮つけ、

煮卵にしてあります。



## 給食室の様子

〔かぼちゃ春巻き〕 かぼち  
ゃは皮をむいて蒸し、つぶし  
ます。炒めて調味した玉ね  
ぎ・ひき肉と合わせて、一つ  
ずつ皮に包んでいきます。

やってみると意外と難しい春巻き包み。しか  
しさすがプロ。大変な献立ですが、370個以  
上を素早くきれいに包み、おいしく揚げてく  
ださいました。

