

ドレッシングを
まぜましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳

副菜皿

ちゅうか
中華サラダ

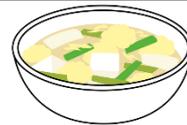
深皿

チンジャオロース丼^{どん}

飯椀

にらたまスープ

「にら」ってどんな野菜？



「にら」はねぎの仲間で、日本でも古くから薬草として利用されてきた、栄養バランスがよい緑黄色野菜です。

にんにくやたまねぎにも含まれる香り成分を多く含むため、**スタミナをアップしてくれる野菜**として知られています。

βカロテン、ビタミンB群、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄分などの栄養が、バランスよく豊富に含まれています。とくに、**βカロテンは体内でビタミンAに変換され免疫力を高める働きがあるため、風邪予防に効果的**です。

給食室の様子

上手なかきたまを作るには、卵を入れる人とかき混ぜる人の、息のあった連携が必要です。(衛生管理の上でも、卵を扱う人は別に分けています。)

