

食育ニュース

3月23日(火)

ジュレは細かくしすぎないように混ぜ合わせるのがポイントです！

ぎゅうにゅう
牛乳

飯椀

かいそう
海藻ジュレサラダ

平皿

セサミ ビスキュイパン

深皿

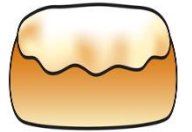
ぎょかい
魚介とニョッキのトマト煮

小さな粒に大きなパワー！「ごま」

「セサミ ビスキュイパン」は、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。「ビスキュイ」はクッキー生地のことを指します。

ごまは、小さな粒に大きなパワーが詰まったスーパーフードです。ごまの栄養というと、美容と健康に効果がある「セサミン」が有名ですが、それ以外にもビタミン・ミネラルなど多くの栄養が含まれます。

栄養満点のごまを食べるときは、吸収をよくするため、今日のようにすりごまやペーストにして食べるのがおすすめです。



給食室の様子



蒸してつぶしたじゃがいもに、白玉粉を加えて、モチモチした食感のニョッキを作りました。



国産小麦粉の丸パンに、すりごま入りのクッキー生地をのせて焼きました。焼いている間に、生地がじんわり溶けて広がります。