

食育ニュース

5月10日(月)

そらまめ からあ
空豆の唐揚げ



平皿

ぎゅうにゅう
牛乳



のりをのせましょう。
(箸で配膳してください。
1膳多く入っています。)

からあ ふう
ししゃもの唐揚げレモン風

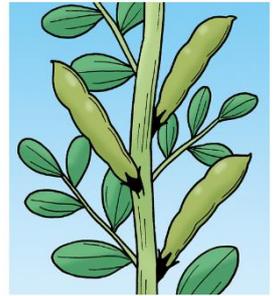
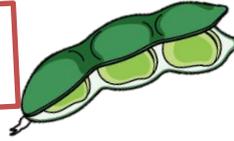
深皿

こうや はん
高野そぼろご飯

飯椀

だいこん こまつな しる
大根と小松菜のみそ汁

今が旬の「そらまめ」



空豆の旬は、4月～6月の今の時期です。さやむきをしたことがある人は、知っていると思いますが、空豆のさやは、内側に白いふわふわの綿がついています。この綿は、空豆を乾燥から守る役割をしています。そのため、中の空豆には十分な水分と栄養がたっぷりと蓄えられます。食べると、**疲労回復、貧血予防、整腸作用**などの効果があり、**美容にも健康にも役立ちます。**

給食室の様子

高野豆腐は、低カロリー・高たんぱく質の食品です。



旬のそらまめは固めにゆでてから薄皮をむき、唐揚げにしてじゃがいもと合わせました。

