

# 食育ニュース

6月8日(火)

かいそう  
海藻ジュレサラダ

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！

ぎょうにゅう  
牛乳

平皿

ぱりぱりチキン

副菜皿

はん  
ご飯

ごもく  
五目スープ

飯碗

## 「海藻」を積極的に食べよう！



周囲を海に囲まれた小さな島国「日本」では、はるか昔から海藻を食用としてきました。海外では、日本と違い海藻が食卓にのぼることは“まれ”でしたが、最近では「シーベジタブル(海の野菜)」と呼び、海藻に含まれる豊富な栄養に注目しています。

野菜に比べ、非常に多くのビタミンやミネラルを含み、中でもカルシウムやカリウム、マグネシウム、ヨウ素、鉄、亜鉛など、生きていく上で必要不可欠な栄養を多く含んでいます。



### 給食室の様子

ドレッシングをアガーでゆるく固め、ジュレ状にして仕上げたサラダです。



港南中で、大人気の「ぱりぱりチキン」は、コーンフレークをつけてパリッと揚げた鶏肉です。