

ドレッシングを
まぜましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳

飯碗

イタリアンサラダ

深皿

ほたてのチャウダー

平皿

えびピラフ

ホタテの旬はいつ...?



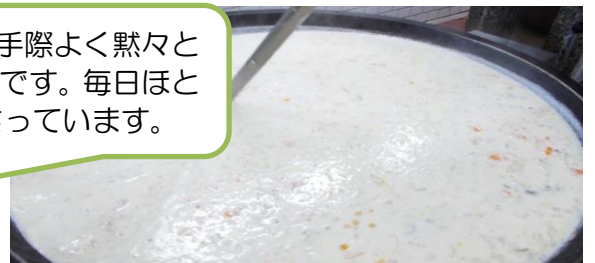
ホタテの旬は夏と冬の2回あり、夏の旬は春の産卵を経た7月が食べごろとされます。ホタテには、**タウリン**や、鉄・亜鉛などの**ミネラル**が多く含まれるため、**コレステロールを下げたり、血管の病気を予防する効果**があります。

また、サラダの**ミニトマト**と**キュウリ**は、今が旬の夏野菜です。キュウリは**カリウム**を多く含むため、**むくみの解消・髪や爪を丈夫にする**などの働きがあります。



給食室の様子

今日も切り物が数多くありましたが、手際よく黙々とこなしていく調理員さん。さすがプロです。毎日ほとんどの食材を包丁で手切りしてくださっています。



色鮮やかな旬のミニトマト。赤、緑、白(チーズ)の食材でイタリア国旗の色合いをイメージし、バジルソースでイタリアンサラダに仕上げました。