

食育ニュース

9月6日（月）

じゃこサラダ

ドレッシングをませましょう。

ソースをかけましょう。

平皿

ミックスフライ(白身魚・ししゃも)

ぎゅうにゅう
牛乳

副菜皿

はん
ご飯

トマトスープ

飯碗

「酸」と相性の良い「ちりめんじゃこ」

ちりめんじゃこは、カルシウムやビタミンDなどが豊富に含まれる健康食品です。特にカルシウムは、お酢や梅干し、柑橘系の食べ物と合わせると、体内に吸収されやすくなります。そのため、今日はドレッシングにお酢を効かせ、カルシウムの吸収率がアップするよう工夫されています。そのままだでもおいしいちりめんじゃこですが、酢の物や梅干し、レモンと合わせ、栄養価を高めた食べ方がおすすめです。



給食室の様子

ドレッシングも、毎回給食室で手作りしています。



今日の白身魚はホキを使用しました。

