

あ やさい
揚げじゃがの野菜あんかけ

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

さかな や
魚のホイル焼き

副菜皿

はん
ご飯

飯碗

だいこん こまつな しる
大根と小松菜のみそ汁

クイズ

Q. ジャガイモの仲間、次のうちどれでしょう？

- ① さつまいも ② かぼちゃ ③ なす ④ ほうれんそう

(答えは一番下に記載)

意外と知らない人が多いと思いますが、**ジャガイモ**には**ビタミンC**が含まれています。その含有量は**トマトと同じくらい**で、**いんごの約9倍**にもなり、別名「**大地のいんご**」と呼ばれます。



給食室の様子



加熱により褐色しやすい青菜は、下ゆでをしておき間際に加え、中心温度を計測して提供するなど、大量調理ならではの工夫をしています。

クイズの答え…③ ジャガイモは、「トマト」「ピーマン」「ナス」と同じ「ナス科」の植物です。その証拠に、それぞれの花を観察してみると花びらやガクの部分がとてもよく似ています。