

食育ニュース

10月4日(月)

とみん ひ かいこうきねんび こんだて
「都民の日・開校記念日」献立

皿なし

はちおうじさん
八王子産ブルーベリーの
ミルクゼリー

平皿

2こずつ

とり からあ
鶏の唐揚げ

キャベツの
ごまあえ

ぎゅうにゅう
牛乳

だしじょうゆを
まぜましょう。

飯碗

副菜皿

せきはん
赤飯

とうふ じる
豆腐とえのきのすまし汁

10/1 は都民の日・10/2 は開校記念日でした❁



今日は、**10月1日「都民の日」**にちなみ、**東京都八王子市産のブルーベリー**を使ってゼリーを作りました。八王子市で、太陽の恵みをたくさん浴びて育った**無農薬栽培**のブルーベリーです。今週の**10月10日**は「**目の愛護デー**」でもあります。ブルーベリーには、**目の働きを助ける栄養**が含まれていますので、目の愛護にはぴったりの食材です。



また、**10月2日「開校記念日」**にもちなみ、お祝いとして「**赤飯**」を炊きました。港南中学校、開校58年！おめでとうございます。

給食室の様子



赤飯は、「ささげ」という豆を加えて作ります。煮汁も一緒に炊くことできれいな赤色を出すことができます。



新鮮なブルーベリーに、少量の砂糖とレモン汁を加えてソースを作りました。

