

食育ニュース

10月25日(月)

ドレッシングを
まぜましょう。

チキンライス→卵→ソース
の順にのせてください。

副菜皿

ツナサラダ

ぎゅうにゅう
牛乳

深皿

オムライス

飯碗

いんげん^{まめ}豆のポタージュ

病気の予防や美容にも◎「いんげん豆」

今日のポタージュには、「**白いんげん豆**」が使われています。
給食室でゆでて、なめらかにこし、ポタージュにしました。

白いんげん豆は、「**食物繊維**」が豊富なことで有名な食材です。食物繊維は、体の不要なゴミを便として排出し、**腸内をキレイにしてくれるデトックス効果**のある栄養です。そのため、**血液の中のコレステロール値を下げ病気を予防**したり、**ダイエット効果**があるとして注目されています。

給食室の様子



いんげん豆やじゃが芋を柔らかく煮た後、大量調理専用のミキサーを使って、なめらかにしました。

