

飯碗

クラッシュゼリー

ぎゅうにゅう
牛乳

ドレッシングを
まぜましょう。

深皿

シーふぉーどうふどん
西湖豆腐丼

副菜皿

かいそう
パリパリ海藻サラダ

「海藻」を積極的に食べよう！



周囲を海に囲まれた小さな島国「日本」では、はるか昔から海藻を食用としてきました。海外では、日本と違い海藻が食卓にのぼることは“まれ”でしたが、最近では「シーベジタブル(海の野菜)」と呼び、海藻に含まれる豊富な栄養に注目しています。

野菜に比べ、非常に多くのビタミンやミネラルを含み、中でもカルシウムやカリウム、マグネシウム、ヨウ素、鉄、亜鉛など、生きていく上で必要不可欠な栄養を多く含んでいます。

給食室の様子



りんごゼリーをバットに流して固め、ざっくりと崩し、フツールと合わせました。シロップも手作りしています。

