

いちごは2こずつ

ぎゅうにゅう
牛乳

副菜皿

りんごといちご

ドレッシングを
まぜましょう。

深皿

飯椀

ハヤシライス

ポテトのフレンチサラダ

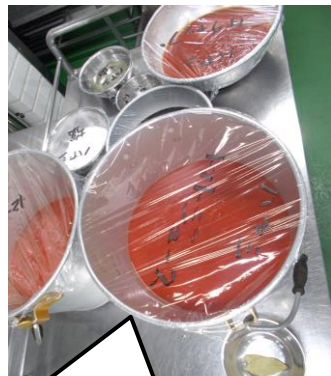
いちごの旬は3~5月の春🍓



いちごの旬は冬と誤解されやすいようですが、本来の旬は**3~5月の春**の時期です。いちごには、**ビタミンC**が多く含まれていて、**美容**に良いだけでなく、ウイルスとたたかう**免疫力を高める**効果があります。

ちなみに、いちごの**表面にあるツブツブは種ではなく、ひとつひとつが果実**です。なんと、それぞれの**ツブツブの中に種が入っています**。**一粒のいちごは、200個から300個の果実が集まった「集合果」**なのだそうです。

給食室の様子



たっぷりのトマト・トマト調味料を、別釜で加熱してから加えました。

