

食育ニュース

7月6日(水)

副菜皿

赤肉メロン

ぎゅうにゅう
牛乳

ドレッシングを
まぜましょう。

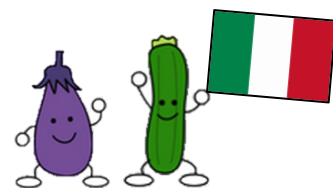
深皿

ライス&カポナータ

飯碗

ポテトのハニーサラダ

この季節にぴったり! 「カポナータ」とは?



「カポナータ」は、イタリア・シチリア島の料理です。

起源は明らかではありませんが、9世紀頃にはシチリアに伝わったとされており、イタリアでは古くから、前菜や魚料理の副菜として食べられてきました。彩り豊かな夏野菜を使うため、この季節におすすめの料理となっています。ナスもズッキーニも、今が旬の夏野菜です。夏野菜には、夏バテ防止に欠かせないビタミンやカリウムなどが豊富に含まれていますので、しっかりと食べましょう。

給食室の様子



オリーブオイルで鶏肉・玉ねぎなどを入れたため、ホールトマトを入れて煮込み、素揚げした夏野菜を加えて仕上げました。

