

給食紹介

令和 6年 9月 5日(木)

わかめごはん 牛乳 肉じゃが ひじきのピリッとサラダ

『ひじきのピリッとサラダ』は、ひじきたっぷり鉄分豊富な貧血対策の料理です。ラー油で少しピリ辛の味付けは、食欲を増進してくれます。ごはんとともにしっかり食べましょうね。



貧血予防メニュー

今日は、ひじきたっぷり『ひじきのピリッとサラダ』です。ひじきは、みなさんご存じの通り、鉄分豊富な食材です。その他、食物繊維やカルシウムも多く含まれます。成長期のみなさんに不足がちな、特に大切な栄養素です。栄養満点の“ひじき”に下味を付けて煮て、専用冷蔵庫で冷やします。きゅうり・キャベツ・にんじんとラー油・しょうゆ・砂糖・ごま油・酢などの調味料と和えたサラダです。ラー油のピリッと辛みが、暑いこの時期には、格別です。食欲を増進してくれる働きがあります。給食の和え物・サラダは、食材別に85℃以上に加熱してから、水で冷し、専用冷蔵庫で冷却します。その後、皆さんが食べる1時間前くらいにすべての食材と調味料をあえて仕上げます。想像できないくらい手間がかかっています。皆さんの健康&笑顔のために、給食室全員で頑張っています♡
～今日も愛情いっぱいおいしい給食ができました。～