

6月1日(木)の給食



6月2日(金)の給食



今日はおからを使ってサラダを作りました。

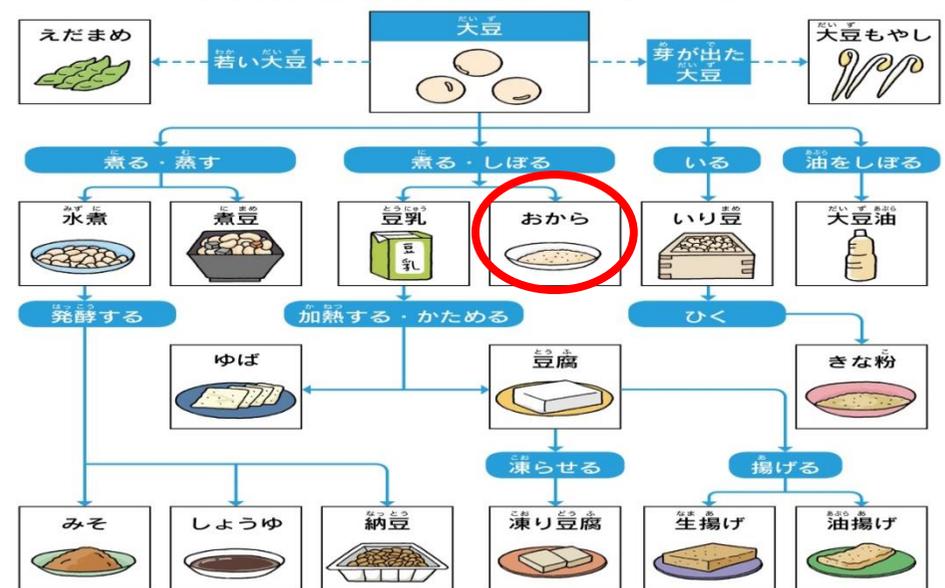
きょう 今日のはてづくりハンバーグです。

お肉に豆腐・たまねぎにんじんと調味料を入れて給食室でしっかりこねて形を作り焼きました。豆腐を入れることで体を作るもとになるたんぱく質をとることができます。そして骨や歯を作るために必要なカルシウムもたくさん入っています。豆腐のカルシウムはその良質なたんぱく質によって、体に吸収されやすくなります。

けいりょう かたち との 計量して形を整えています



姿をかえる大豆



きゅうしょく とうじょう やさい 給食によく登場する野菜、にんじん

にんじんは、^{きゅうしょく}給食によく使われている^{つか}カロテンが^{ほうふ}豊富な^{りよくおうしょくやさい}緑黄色野菜です。

カロテンは^{からだ}体の中で^{なか}必要に応じて^{ひつよう}必要に応じて^{おう}ビタミンAになり、^め目や^{ひふ}皮膚などの^{けんこう}健康を保つ^{たも}働きを^{はたら}します。

また、^{いろ}オレンジ色の^{にんじん}にんじんは、^{りょうり}料理をカラフルにしてくれます。



がつ はじ ごろ
5月の初め頃

ちゅうがくぶ はたけ
中学部の畑のにんじんです

まび ち ね は やわ
間引いた小さなにんじんは根も葉も柔らか

いのでサッとゆでて^{ごまあ}胡麻和えにしました。

ちゅうがくぶとう まえ て
6月1日に中学部棟の前に出ていた

せいと そだ
生徒が育てたにんじんです。立派に成長していました。

にんじんの断面



かわ ちか
皮に近いところは
カロテンが
おお
多くやわらかい

こんげつ きゅうしょく
今日は給食でいろいろなにんじんの^{りょうり}料理を出します。
キャロットスープ・にんじんしりしり・にんじんまぜごはん
です。しっかり^た食べましょう!

