

給食通信

9月28日（月曜日）今日の献立は、

『マーボー豆腐丼 にら玉汁 フルーツのサイダーゼリー和え

牛乳 』です。



今日はピリッとした辛みのあるマーボー豆腐丼と「にら」を使った、にら玉汁の中華風献立です。にらは、「古事記」や「日本書紀」に記載があり、薬草として古くから食べられてきました。にらは、カロチン、ビタミンB2、ビタミンC、カルシウムやカリウムを豊富に含み、栄養価の高い緑黄色野菜です。にら特有の強い香りはアリシンという物質で、ビタミンB1の吸収率をアップしてくれます。また「にら」は、血行を良くして体を温め、胃腸の働きを助けてくれて、花粉症にも有効です。

今日の放送担当は、 年 組 でした。