

給食速報

2月18日(火)

献立

- ・おぎごはん
- ・牛乳
- ・とり肉の香味揚げ
- ・じゃがいもと

小松菜の味噌汁

- ・白菜のピリから漬け



今日のから揚げには、ごまをたっぷり使って作りました。

ごまは、昔から不老長寿（ふろうちょうじゅ）の薬と呼ばれるほど栄養がたくさん詰まっている食材です。固い皮におおわれている為、よくかんで食べることが食べる直前にすることで吸収率がとても上がります。