

3月9日の給食メニュー

ご飯 カブとツナの柚子サラダ クリームシチュー 牛乳



アレルギー対応食



クリームシチューの「乳」除去食メニューです。(^▽^)/



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 豆乳 鶏肉(九州産) ベーコン ツナ	米(宇佐産) 砂糖 じゃがいも	カブ(福岡県産) 人参(熊本県産) 柚子(宇佐産) 玉ねぎ シメジ(福岡県産) ブロッコリー

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

サラダに入っている「カブ」は弥生時代に日本に伝わったと考えられていて、古くから親しまれてきた歴史の長い野菜です。カブには喉の粘膜を守る効果があり、声が枯れた時には皮ごとすりおろし、汁をこして飲むと効果的と言われています。はちみつを混ぜると飲みやすいようです。

