

1年生考案メニュー①



メニュー

山菜ごはん、牛乳、コロッケ、からし和え、すまし汁

今日の献立は、1学年の生徒が家庭科の授業の中で、一生懸命考えた献立です。工夫した点は、家庭科の授業で学んだ6つの基礎食品群をバランスよく組み合わせましたことです。

山菜ごはんには、わらび、ぜんまい、細竹という種類の山菜が入っています。山菜の代表格、「わらび」にはビタミンAやビタミンEが多く含まれていて、生活習慣病予防や美肌効果、視力アップなどの効果があります。また、ぜんまいや細竹は食物繊維を豊富に含んでいるので、便秘や体臭を予防したり、大腸がんのリスクを減らしたりする効果があります。