

# 1年生考案メニュー②



\*メニュー\*

スパゲッティペスカトーレ、ししゃもフライ、海藻サラダ、牛乳

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、海をイメージした献立にしたことや、彩り、栄養のバランスを意識したことです。

ペスカトーレはイタリア語で「漁師」という意味で、ある漁師が売れ残った魚を使用して、トマトソースで煮込んだことがきっかけです。そして、これが次第にスパゲッティのソースとして使われるようになりました。トマトにはリコピンという成分が含まれていて、生活習慣病を予防する働きがある、今注目の食品です。生のトマトより、加熱したトマトの方が3倍も体への吸収率が高まるので、今日のようにトマトソースや煮込み料理がおすすめです。