

# 1年生考案メニュー⑤



\*メニュー\*

冬野菜のカレー、牛乳、ししゃもフライ、海藻サラダ、みかん

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、旬の食材を使ったことと、6つの基礎食品群をバランスよく取り入れたことです。

カレーの中に入れた「れんこん」は今は旬の野菜です。れんこんを切ると、ネバネバとした糸を引くのを知っていますか？これは「ムチン」と呼ばれるもので、胃や腸の調子を整える働きがあります。また、れんこんの皮には花粉症などのアレルギーにも良い食べ物として、重宝されています。ぜひお家でも積極的に食べてほしい食品です♪