～なかい給食メール～



きゅうしょくセンターから、こんにちは！

11月17日(火)

＜ きょうのこんだて ＞
コッペパン　　ぎゅうにゅう
チキンナゲット
(小学校2こ/中学校3こ)
チーズ入りやさいサラダ
はくさいのクリームスープ

＜栄養量（小学校/中学校)＞	
エネルギー(Kcal)	612/795
たんぱく質(g)	23.9/30.7
脂質(g)	28.0/35.3
食塩相当量(g)	2.8/3.7
カルシウム(mg)	357/407

今日のお話は「パセリ」についてです。パセリは、セリの仲間で、オランダから日本に持ち込まれたことから、「オランダゼリ」とも言われます。給食では、洋風のスープの彩りにパセリを使います。レストランなどでは、料理の横に添えられていますが、みなさんはパセリを残さずに食べていますか。パセリには、鉄やミネラル、ビタミンなど、からだの調子を整える栄養素がたくさん含まれています。彩りを楽しむだけでなく、体にもよいので、味わって食べてみましょう。

＊クリームスープに入っている白菜は、中井町産です。