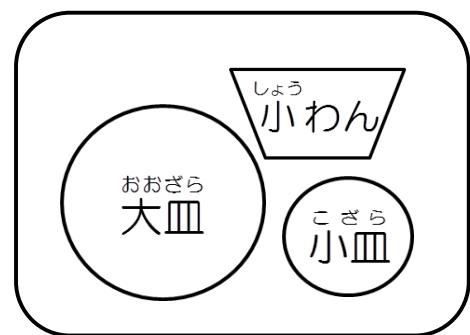


★食の豆知識～さくらの学び舎～

食器	今日の献立	配膳器具
おおざら 大皿	ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐	しゃもじ おたま
こざら 小皿	こんにゃくサラダ	トング
しょう 小わん	くだもの 果物 (甘平)	トング

<食器の置き方>



サラダにはしらたきという細いこんにゃくが入っています。
こんにゃくはカロリーが低く、栄養があまりないように
思う人もいるかもしれません。
しかし、こんにゃくには食物繊維がたくさん含まれていて、
おなかの中をきれいにする働きがあります。
おなかの中がきれいだと、気分がすっきりするだけでなく、
食べた栄養をしっかり吸収できるようになります。



給食室の様子

今日は92kg、263丁の豆腐を使っています。
大きな釜2つ分です。

