

稲中ランチタイム通信

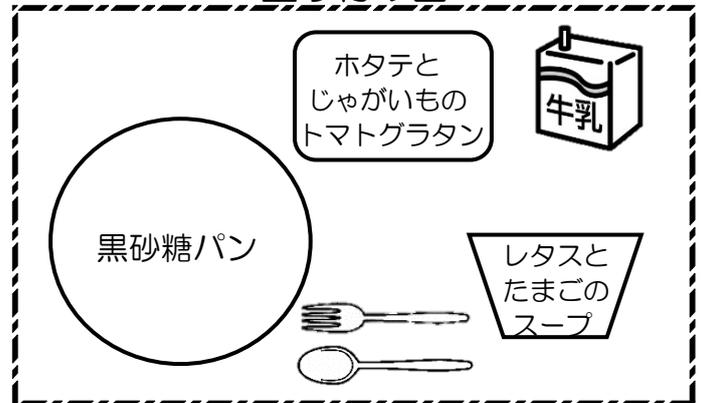
6月24日(月)

今日の献立

黒砂糖パン
ホタテとじゃがいもの
トマトグラタン
レタスとたまごのスープ
牛乳



盛り付け図



『レタス』について

一年中出回っているレタスですが、今の時期は長野県などの高原栽培が旬を迎えています。レタスと言えばサラダのイメージが強いですが、加熱しても美味しいです。スープを始め、お浸しや炒め物など、様々な食べ方ができます。色の濃い外側の葉は、加熱することで食べやすくなります。色の濃い部分の方がカロテンなどの栄養素が豊富なので、調理法を工夫して、丸ごと食べたい野菜です。

今日のグラタンのホタテは、^{むしょうていきょう}無償提供していただいた北海道産ホタテです。^{すいさんじぎょうしゃしえん}水産事業者支援の取り組みがあり、5月にも提供していただきましたが、今回は2回目です。感謝していただきましょう！

先生からの食育コメント

レタスは大きく分けて、^{おおわ}大きく分けて、^{けっきゅう}結球する「玉レタス」と、^{たま}結球しない「葉レタス」があります。^{けっきゅう}色^はの薄い玉レタスと^{ひかく}比較すると、^こ濃い色のリーフレタスは^{いろ} β カロテンを^{ばいじょう}10倍以上^{ふく}含み、^{りょくおうしょくやさい}緑黄色野菜に^{ぶんるい}分類されます。