

3月17日(火)給食通信

3-6年生



- ・ペスカトーレ
- ・ビーンズサラダ
- ・オレンジケーキ
- ・牛乳

「ペスカトーレ」は、イタリア語で「漁師」という意味です。海でとれる、いかやえび、あさりが入ったトマト味のソースがかかっています。貝のなかまのあしりは、2枚のからにおおわれています。あしりのからは、加熱すると自然に口が開いて、実を取り出すことができます。あしりは、鉄分が豊富な食べ物です。鉄は、脳や筋肉など、からだじゅうに酸素を運ぶはたらきをします。勉強や運動をするために欠かせない栄養素です。また、あさりには、うまみのもとがつまっています。