給食ひとくちメモ　2月24日（金）

ピクルスは、酢を使った洋風の漬物です。今日は冬から春先の今が旬のカリフラワーをピクルスにしました。カリフラワーはブロッコリーや菜の花等と同じ、花のつぼみの部分を食べる野菜です。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…＊

フルーツヨーグルト＊○★　　牛乳○

カリフラワーのピクルス＊

ビーフカレー★○＊