給食ひとくちメモ　4月28日(月)

スープに押麦を入れています。押麦とは大麦の外皮を取り除いた後に、蒸してローラーなどで平らにつぶしたものです。粒の真ん中にまっすぐな黒い筋があるのが特徴です。押麦はおなかの中をきれいにする働きがあります。

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…＊

果物＊　牛乳○

かぼちゃサラダ＊★

カレーピラフ★○＊　麦入り具だくさんスープ＊○★