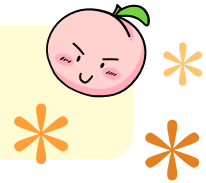


根菜サラダ



みなさん、こんにちは。給食では、ブロッコリー、カリフラワー、枝豆のように加熱しないと食べられない野菜だけでなく、生のままで食べられるきゅうりやキャベツなども必ずゆでて使っています。キャベツなどの葉物野菜は、ゆでるとかさが減り、色んな野菜とあわせて食べることができるので、ビタミン類やミネラル類をしっかりととることができます。

また、畑で育った野菜は、土の中にいる細菌や収穫されて運ばれてくる間に人の手に触られて汚れています。水で洗うだけでも十分きれいになりますが、加熱することで、野菜についた細菌などを死滅させて、食中毒などの危険性を防ぐことができ、より安全に食べることができます。

今日の「根菜サラダ」には、ごぼうときゅうりが入っています。おいしくいただきます。

