

生徒の考えたメニューが給食に 「Let's study hard～フレイフレイみんな！～」

12月3日(火)、この日の給食は、高等部わかコースの2年生と3年生が考えた献立です。いわしのハンバーグは、いわしを細かく切ったもの(たたき身)と、豆腐、香味野菜のしょうがと青じそを加えて作りました。さらに、いわしと相性のよい、ゆずの手作りおろしポン酢を添えました。

いわしの油に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、頭の働きをupさせます。大豆・豆腐に含まれるカルシウム・鉄分は、心を落ち着かせて集中力を高めます。

チゲスープには、キムチが入っています。キムチは、発酵食品で、おなかの調子を整えます。また、どうがらが入っているので、体が温まります。



私たちが考えました。

給食ビデオも作ったよ。
タイトルは、上の「Let's study hard～...」



チゲスープ
も絶品です

