

令和5年8月30日(水)

食育通信

コールスローサラダの話

今日の給食は、「コールスローサラダ」を提供します。「コールスロー」とは、キャベツをせん切りし、ドレッシングで和えたサラダをいい、古代ローマ時代から食べられていたといわれています。給食ではにんじんのほか、旬の赤パプリカ、きゅうりもすべてせん切りにしています。さっぱり食べられる、夏にぴったりの献立です。

学校給食は、食中毒を防止するため、原則として加熱調理となり、生野菜の提供はしていません。そのため、サラダも一度茹でて真空冷却してから提供しています。また、ドレッシングも手作りしていて、野菜の種類や量によって調味料の種類や割合を変えて味付けしています。お酢は疲労回復効果があるので、休み明けの疲れた体におすすめです。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、給食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



秦野市学校給食センター 栄養士