令和５年　４　月　２０　日（　木　）

今日の南中給食

メニュー

- シナモントースト
（手袋でお皿に盛り付け）
- あさりのチャウダー
- ほうれん草とコーンのソテー
- ぶどうゼリー
- 牛乳

今日の栄養メモ

シナモントーストは、マーガリンとシナモンと砂糖を混ぜ合わせ食パンに塗って焼きました。シナモンの香りが食欲をそそりますね。ぶどうゼリーがあるので、甘さは控えめです。家でも簡単に作れるので、朝食につくってみてください。

あさりのチャウダーは、クラムチャウダーともよばれますが、「クラム」はあさりなどの二枚貝のことをいいます。二枚貝と小さく切った野菜をとろみのあるスープで煮込んだアメリカの郷土料理です。アメリカでは、ホンビノス貝など、大きめの二枚貝を使いますが、日本では「あさり」が多いですね。あさりは鉄分を豊富に含むので、貧血の人は、とくにしっかり食べてくださいね。