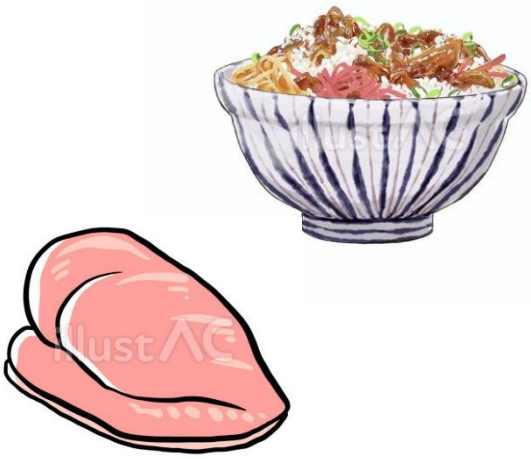
11月13日（月）

今日の給食はレシピコンテストの丼・ごはん部門、最優秀賞作品

『ヘルシーみんながうれしい♡とりむね肉の竜田焼き野菜あんかけ丼♡』です。

このメニューを応募してくれたお友達は、とりむね肉はヘルシーなのでみんながうれしいレシピだと思い考えてくれたそうです。工夫したところは、野菜の色をきれいに出すため醤油を少なくし、塩を増やしたところだそうです。

見た目も鮮やかだと食欲がわきますね。

今日の給食ではお肉をごはんにのせ、あんかけをかけて食べてください。

ヘルシーなとりむね肉の新鮮な選び方を紹介します。新鮮なとりむね肉は皮にひだが寄っていて、毛穴が盛り上がっています。 また、皮の色が黄色いものほど新鮮だそうです。 毛穴が閉じて表面が平らになっているものや白くなっているものは鮮度が落ちている証拠なので避けましょう。鶏むね肉をお家の人と買いに行くときに参考にしてみてください。