

きょうのこんだて

6がつ6にち

ごはん

とうがんのくりーむに

ぶたにくのりんごそーす

ぶろっこりーのそてーさらだ



きょうのポイント

りんご

りんごの酸味は「クエン酸」「リンゴ酸」といった「有機酸」を多く含んでおり、おなかの調子を整える効果があります。

そのまま食べてもおいしいりんごですが、火をとおしてパイやジャム、いろいろな料理に変身します。給食では、ソースとしてりんごを使っています。りんごにはお肉をやわらかくする成分が入っています。甘味は砂糖の代わりにになります。



6がつ6にち きょうのたべもの

