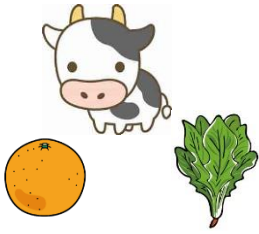


献立ひとくちメモ

2月22日(水)



学年末考査がはじまりました。

みなさんがよい結果が残せるよう、栄養満点のテスト応援メニューが今日から3日間登場します。

初日の今日は、牛肉を使ったストロガノフライスです。動物性たんぱく質である牛肉は疲労回復効果があり、集中力を高めてくれます。

サラダは緑色が鮮やかなグリーンサラダが登場します。ほうれん草、きゅうり、キャベツの3種類が使われています。緑色の野菜にはビタミン・ミネラルが豊富に含まれているので、脳の健康を保つ効果があります。

はまさきとは、清見オレンジ×アンコール×マーコットの3品種を掛け合わせてできた「麗紅(れいこう)」という品種です。その中でも甘さがトップクラスとされているのが佐賀県ブランドのはまさきです。はまさきは、糖度を上げるために低温の貯蔵庫で1か月ほど一眠りさせてから出荷されます。このように手間と時間がかかるため、全国でも珍しい生産方法になっているそうです。