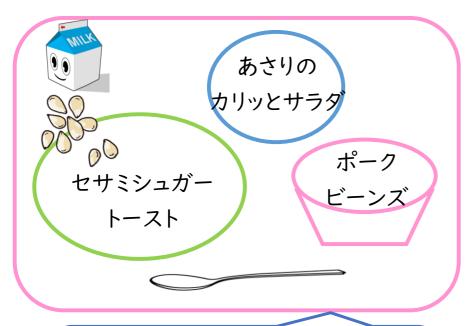
給食室からのお手紙



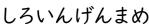
世界の料理:ポークビーンズ





あさりは あぶらで あげたので カリッと おいしい!







「ポークビーンズ」はアメリカの家庭料理で す。豚肉と豆をトマトと一緒に煮込んで作り ます。本場アメリカでは「白いんげん豆」とい う白い豆を使うことが多いですが、給食では 「大豆」を使いました。大豆の方がタンパク質 や鉄分など栄養が多いです。豆が苦手な人 もいるかもしれませんが、成長期の皆さんに 欠かせない栄養素がたっぷりです。しっかり 食べて元気な体を作りましょう!

