



試食会メニュー




とりごぼう玄米ごはん


さわらの照り焼き



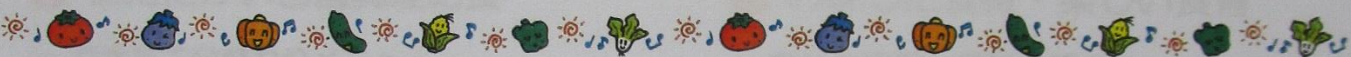
里芋とパプリカの揚げびたし



もやしと油揚げのみそ汁




イチゴゼリー




今日のメニューは、旬の食材を使用したメニューになっています。  
今の季節にしかない旬の食材を取り入れ、安心・安全なお食事を提供しています。ごはんには毎食、発芽玄米を混ぜてあり、白米のみより、栄養豊富で消化も良いとされています。魚メニューは子供たちに人気もあり、毎回いろんな旬の魚を使用しています。野菜は地産地消を心がけ、低農薬の厳選された物を使用しています。子どもたちの大好きなみそ汁に苦手な食材を使用し、野菜嫌いを克服したり、なぞなぞをしたり、材料の説明をしたり、楽しく食育をしています。





エネルギーは500kcal前後、塩分は2g前後で作成しています。



◎マクロビオティックとは？



和食中心とした『マクロビオティックごはん』を提供しています。味覚の発達するこの時期の子どもたちの舌に本物の食べ物を覚えさせ、成長してからも正しい食べ物の選択ができるように育てほしいという願いを込めています。

- 
- 
- 
- 
1. 発芽玄米を主食とする。(生命力)
  2. 発酵食品をしっかり摂る。(味噌、醤油、納豆)
  3. 季節の野菜をしっかり摂る。
  4. 油はとり過ぎないようにする。
  5. 肉類・卵・乳製品は使用せず、白身魚・小魚・大豆製品等でたんぱく質を補充する。
- 2019/02/20