

五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和6年 6月 27日 NO.53

今日の給食は「アセロラゼリー」です。今回は「アセロラ」についてです。

アセロラは小さく赤い実をしており、見た目はさくらんぼに似たくだものです。原産地は西インド諸島や南アフリカ北部の暖かい国で、日本では沖縄で栽培されています。特にビタミン C が豊富でほかのくだものより多く含まれていることから「ビタミン C の王様」と呼ばれています。

生のアセロラはすぐに傷んでしまうため、ジュースなどの加工品にされることが多いくだものです。今日はアセロラジュースを使ってゼリーにさせていただきます。

アセロラゼリーは
アセロラずに（あせらす）
食べよう



《今日の献立》

小松菜チャーハン

たんたんはるさめ
担々春雨スープ

アセロラゼリー

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 豚小間肉 たまご 豚ひき肉 豆腐 みそ 寒天	米 油 白いりごま 砂糖 ごま油 練りごま	玉葱 小松菜 しょうが にんじん もやし チンゲン菜 しめじ 長ねぎ アセロラジュース アロエ