

全国ご当地グルメ味めぐり

6月の旅行先は「東京都」です

東京都の郷土料理「**深川めし**」「**小松菜の煮浸し**」
また、東京湾で釣れる魚のひとつである「**カレイ**」
を使った料理をご提供いたします。

「深川めし」は漁師めしから生まれた
あさりの炊き込みご飯です。

下町の粋を気取ってどこか懐かしい庶民の味を
ご賞味下さい。 栄養グループ同

浅草 浅草寺



《6月25日 御献立》



- ・深川めし
- ・カレイの唐揚げ
みぞれあんかけ
- ・小松菜の煮浸し
- ・おくらと卵のみそ汁
- ・フルーツ(メロン)



*写真はイメージです

出典：公益社団法人 全国学校栄養士協議会 Web サイト

一口メモ



あさりにはカルシウムやカリウム、亜鉛、鉄等のミネラルがたっぷり入っています。特にビタミンB12の含有量は貝類の中でNo.1です。不足すると悪性貧血や神経痛、慢性疲労が起こりやすくなります。その他、タウリンが豊富で肝機能の促進、アルコール障害の改善、血液をサラサラにする効果もあります。



出典：Web サイト、Frame illust

7月の旅行先は「兵庫県」です。

お楽しみに