

# ビジュアル献立

12月5日(金曜日) ょうび

## しきょうぐ 使用器具

- |             |      |      |
|-------------|------|------|
| ● ゆかりごはん    | しゃもじ | しるわん |
| ● ししゃもの磯辺揚げ | トング  | こざら  |
| ● 肉じゃが煮     | おたま  | ふかざら |
| ● カルピスゼリー   | てぶくろ |      |

## ひとくちメモ

「ゆかりごはん」の『ゆかり』とは、梅干しと一緒につけた赤しそを乾燥させて、細かくしたもののことと言います。紫色は、「アントシアニン」という成分が含まれているため、「アントシアニン」には、目の疲れをとったり、ガンなどの病気をおさえる効果もあると言われています。

## はいぜんず めやすりょう 配膳図・目安量

