

ビジュアル献立

12 月 5 日 (金曜日) ようび

しょうきぐ 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 <small>いそべ あ</small> | トング | こざら |
| ● 肉じゃが煮 <small>にく じゃが に</small> | おたま | ふかざら |
| ● カルピスゼリー | てぶくろ | |

はいぜんず めやすりょう 配膳図・目安量

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を言います。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。

