

令和7年4月24日の給食



ハーブ



ハーブ焼きは、バジル、パセリ、にんにく、セロリで味付けしました。ハーブやスパイスなどの香りや辛みを料理にうまく活用すると、塩分を控えながらも、おいしく食べることができます。

ハーブの定義は、明確ではない。

一般的には料理の

香りづけなどに用いられる有用な植物を

指す。

ふむ…

★ ポテトカルボナーラ

★ 牛乳

★ 果物(きよみ)

★ チキンのハーブ焼き

★ ミネストローネ

☺ 八王子産キャベツ使用

★ ミルクパン



ホットさあさあ
ミハイブティー

ハーブは私たちの生活を豊かに彩ってくれています。免疫力強化、消化促進をはじめ、さまざまな効果を持ち、リフレッシュしたい時、リラックスしたい時に香りを楽しんだり、料理の香り付けやお茶、芳香剤、薬、虫よけなど、さまざまな用途で活用しています。

今日の主菜のチキンのハーブ焼きに使っているバジルは、料理の風味を豊かにし、リラックス効果もあるといわれています。

バジル、パセリ、
タイム、セージ、
コリアンダー、
ローズマリー、
.....

ハーブって、
一体、何種類
あるんだ？

いい香り！

