

渋谷ワンダフル給食プロジェクト第35弾 報告 「元気もりもり丼 と モズクのすまし汁」



久しぶりの「渋谷ワンダフル給食」です。

これまで「校長室だより」で「渋谷ワンダフル給食」のすべてをレポートしています！今回は2年前に一度提供されたメニューのリメイク版です！

令和4年7月19日の「校長室だより第30号」でレポートしています。

<https://shibuya.schoolweb.ne.jp/weblog/files/1320122/doc/62612/371344.pdf>

この時期にぴったりなメニュー。「元気にもりもり食べて疲労回復！」

人気の豚の生姜焼きをベースにした「元気もりもり丼」です。豚肉や生姜、ニラ、ニンニクに含まれる成分は疲労回復にぴったりの食材です。

2年前の動画はこちらから

<https://youtu.be/rKlp7UzJd0s>



今回は「もずくのすまし汁」がセット。「もずく」とは、古くから全国各地で食用にされてきた海藻の仲間です。「もずく」の名前は、他の海藻にくっついて育つと言う「藻付く」が由来とのこと。海中でゆっくりゆらぐような動きから「水雲」、「海雲」とも表現されたりします。現代人に必要とされるミネラルや食物繊維を多く含んでおり、しかも低カロリーという優れた健康食品です。もずくを上手に料理して、生活習慣病予防やダイエット食にも活用されています。

本場の「沖縄産もずく」です。

ちなみにサクランボは山形産。ワンダフルです！

