

# 給食通信

12月5日（木曜日）今日の献立は、

『黒ごまご飯 厚焼き卵 ジャがいものきんぴら

大根の味噌汁 牛乳』です。



今日のご飯を中心とした和食の献立です。厚焼き卵の付け合わせは、たっぷりのじゃがいもを使ったきんぴらです。じゃがいもを色よく素揚げし、豚肉、こんにゃく、人参、ごぼうのきんぴらと合わせました。しょうやみりんの甘じょっぱい味がじゃがいもになじみ、ほくほくとした食感に仕上がっています。

味噌汁に入っているのは、流山市産の大根です。冬が旬の野菜の代表ともいえる大根は、「古事記」や「日本書紀」にも書かれているほど昔から栽培されている、日本人の食生活に欠かせない野菜です。また、大根にはでんぷんの消化を助ける成分が含まれています。そのため、大根おろしをもちにかけの食べ方は、お正月にもたれた胃の消化を助ける意味でも、とても理にかなっているといえますね。大根の甘みを味わいながら食べましょう。

# 給食通信

12月6日（金曜日）今日の献立は、

『ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き がんものそぼろ煮  
けんちん汁 牛乳』です。



今日は北海道の郷土料理のひとつ、「鮭のちゃんちゃん焼き」です。ちゃんちゃん焼きとは、鮭などの魚を野菜や山菜と一緒に鉄板で蒸し焼きにして、味噌で味付けをします。北海道、特に石狩地方の漁師町で古くから親しまれている料理で、漁師さんたちが、浜辺で大きな鉄板で豪快に焼き、大勢で囲んで食べる料理でした。ちゃんちゃん焼きという変わった料理名の由来は様々あり、「ちゃっちゃと素早く作れるから」「鮭を鉄板で焼くときにちゃんちゃんという音を立てるから」など、面白い話がたくさんあります。香ばしい味噌の香りがご飯によく合うおいしい魚料理です。味噌の風味を味わいながら食べましょう。