

給食通信

7月3日（金曜日）今日の献立は、

『ご飯 鰯のピリ辛ソース カラフル金平ごぼう

豆乳の味噌汁 牛乳』です。



今日は、千葉県産のいわしを使った「いわしのピリ辛ソース」です。いわしは千葉県内での収穫量も多く、千葉を代表する魚として昔から親しまれている魚です。特に、千葉県内では銚子や九十九里で多く漁獲されています。いわしには、頭の働きを良くする DHA と血液や血管の健康に欠かせない EPA という脂質が多く含まれています。どちらも人間の体内では、ほとんど作られない脂質なので、いわしなどの魚をしっかりと食べて摂取する必要があります。今日は、油で揚げたいわしに、しょうが、にんにく、長ねぎを使った少し辛味のあるソースをかけました。さっぱりとした風味を味わいながら食べましょう。