

給食通信

8月25日（火曜日）今日の献立は、

『わかめご飯 厚焼き卵 豚肉とじゃがいもの南蛮煮
すまし汁 牛乳』です。



今日は豚肉、じゃがいもを使った南蛮煮です。南蛮煮とは、主になる材料をねぎと一緒に煮た料理や唐辛子を使って辛みをつけた煮物のことです。また、材料を油で炒めたり、揚げたりしてから煮た料理も南蛮煮といえます。今日は材料を炒めて煮、唐辛子のかわりに豆板醤で辛みをつけました。

また、南蛮煮に使われているじゃがいもにはビタミンCが多く含まれています。じゃがいものビタミンCはでん粉に守られているので、過熱しても壊れにくいそうです。ビタミンCは風邪の予防、疲労回復、肌荒れなどに効果があります。じゃがいもは、給食でもよく使われているので、残さず食べるようにしましょう。

今日の放送担当は、 年 組 でした。