

給食通信

9月17日（木曜日）今日の献立は、

『ご飯 かつおの香味揚げ 磯香あえ 呉汁 牛乳』です。



今日のご飯を中心とした和食の献立です。主菜の鰹は、1年間に春と秋、2回旬がある魚です。春から夏にかけて、えさを求めて北上する「初鰹」、そして秋に産卵のために南に下ってくる「戻り鰹」です。今日はほんのり酸味のあるたれをかけ、香り良く仕上げました。

汁物は「呉汁」という料理です。「呉」とは、やわらかく煮た大豆をすりつぶしたものの事です。大豆は、体をつくるもととなるたんぱく質や体の調子を整える食物繊維など、栄養満点です。呉汁は大豆の栄養を丸ごと摂取することができます。豆乳とは少し違った、大豆の甘味をよく味わいながら食べましょう。