

# 食育ニュース

9月20日(金)

こまつな あ  
小松菜のごま和え

平皿

ぎゅうにゅう  
牛乳

とうふ  
ぎせい豆腐

副菜皿

はん  
ご飯

いも あぶら あ しる  
じゃが芋と油揚げのみそ汁

飯椀

こまつな え どじだい つづ でんとうやさい とくがわはちだいしょうぐん  
小松菜は、江戸時代から続く伝統野菜です。徳川八代将軍

よしむね げんざい かつしかくしんこいわふきん たかが た よ ととき  
吉宗が、現在の葛飾区新小岩付近に鷹狩りで立ち寄った時、

ちか こまつがわ ちめい なづ  
近くにあった小松川の地名をとって名付けたとされています。



ふく やさい  
含まれるカルシウムはほうれん草の5倍で、野菜の中でもトッ

プクラスです。他にも、 $\beta$  カロテンやビタミンCなど、体の

ちょうし ととの びょうきよぼう はたら えいよう ふく  
調子を整え、病気予防に働く栄養を含みます。

給食室の様子

豆腐は、一度下ゆ  
でして重しをし、水  
分を抜いておきま  
す。

その後、フードプロセッサーにかけ、  
なめらかにつぶし、下ごしらえをしま  
す。

