

# 食育ニュース

11月8日(金)



さいきょうや 西京焼きとは、魚を **西京みそ** に漬けこみ焼いたもので、**西京みそ発祥の地、京都府** の伝統的な **郷土料理** です。西京みそは、**色が白く甘みがあり、塩分が穏やか** であるのが特徴です。昔は、西京焼きを作るのに大変な手間と日数がかかったため、**貴族や僧侶** などしか口にすることのできない高級品でした。一般的に西京焼きが食べられるようになったのは、**室町時代** の中期からと言われています。



## 給食室の様子



多くの食材が使われ、**栄養バランス** がよいのも、**和食の良さ** の一つです！

かつおと昆布から、ていねいに出汁をとっています。

