

食育ニュース

1月16日(木)

わふう
和風サラダ

ドレッシングを
まぜましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

い たまご や
しらす入り玉子焼き

副菜皿

はん
わかめご飯

なが しる
かぶと長ねぎのみそ汁

飯椀

「しらす^ほ干し」と「ちりめんじゃこ」の違いを知っていますか？**どちらも同じイワシの稚魚^{ちぎょ}**を使っていますが、**違いは乾かし具合**です。生のしらすを釜^{かま}ゆでしただけのものを「釜揚げしらす」、釜でゆでた後、少し乾燥させたものを「しらす干し」、しっかりと乾燥させたものを「ちりめんじゃこ」と区別します。いずれも**丸ごと食べられる小魚**のため、多くの**カルシウム**を摂取できる優れた食品です。



給食室の様子



玉子焼きには、ペーストにした豆腐や細かく切った野菜なども加わっています。

旬のかぶは、栄養のある葉もおいしく食べられます。

