

食育ニュース

1月21日(火)

皿なし

ポンカン

ぎゅうにゅう
牛乳

副菜皿

ひとり2本

肉みそをのせましょう。

からあ
にぎすの唐揚げ

深皿

たんたん
担々チャーハン

わかめスープ

飯椀

ニギスは丸ごと食べられる**小魚**です。形が魚のキスに似ているため、この名がついたようですが、**キスの仲間ではありません**。ほとんどが干物として売られています。関東ではなかなか食べられませんが、**新鮮なものは刺身にされ、非常に味がいい**そうです。**石川県、島根県、愛知県、兵庫県**などで多く漁獲されています。また、ニギスを使った**漁師めし**もあり、**兵庫**ではニギスの**だんご汁**、**新潟県上越市**では**みそ汁**にして食べることもあるようです。



給食室の様子



旬のポンカン



スープには白菜もたっぷり入っています。

