

食育ニュース

9月24日(木)

きりほしだいこん
切干大根のピリ辛あえ

たれをまぜましょう。



牛乳

平皿

うめに
さんまの梅煮

飯椀

副菜皿

はん
さつまいもご飯

なが
しる
なめこと長ねぎのみそ汁

骨まで柔らかく 煮込んだ“さんま”です!



2020年のさんまの旬は9月から11月です。この時期のさんまは、子孫を残すために栄養をたくさん蓄え、夏から秋にかけて南に泳いでいます。まさに、今が**栄養満点の状態**です。

今日は、調理員さんが、朝から2時間以上かけて骨まで**柔らかく**煮てくださったので、丸ごと食べることができます。**骨まで残さずしっかり食べましょう。**



給食室の様子



さつまいもは、砂糖と水で煮絡めて仕上げました。

さんまの筒切りを、酒・醤油・梅肉などの調味料で2時間以上煮込み、骨まで食べられるようにしました。

