

食育ニュース

9月28日(月)

皿なし

あおき
青切りみかん

副菜皿

にぎすの唐揚げ

ひとり2本

牛乳

深皿

野沢菜チャーハン

水菜スープ

飯椀



ニギスは丸ごと食べられる小魚で、**5月と9月の二つの旬**があります。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**。

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、兵庫県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

具材をそれぞれしっかり調味しておくことが、給食のチャーハン作りのポイントです。



今日は食べやすいようカレー風味の唐揚げにしました。