

食育ニュース

9月29日(火)

はくさい いとかんてん す
白菜と糸寒天のごま酢あえ

ごま酢をまぜましょう。

牛乳

平皿

あじてん
いかの味天

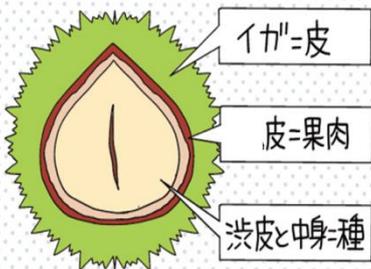
飯椀

深皿

ふい よ
吹き寄せおこわ

いも あぶら あ しる
じゃが芋と油揚げのみそ汁

秋の紅葉が風で吹き寄せられたように、秋の味覚をたくさん使った料理に「吹き寄せ」の名が付けられます。その名の通り、今日のおこわには、栗・しめじ・エリンギの季節の食材が炊き込まれています。



ちなみに、栗のイガは他の果物でいう皮に当たり、栗の皮だと思われている部分が、他の果物の果肉に当たります。みんなが果肉だと思って食べている部分は栗の“種”です。

給食室の様子



糸寒天は、食物繊維が豊富な海そうです。



多くの秋の食材をご飯と共に炊き込みました。

