

食育ニュース

1月13日(水)

あ
キャベツのごま和え

だししょうゆを
まぜましょう。

平皿

ぎゅうにゅう
牛乳

箸で配膳してくだ
さい。(1膳多く入
っています。)

たつたあ
さばの竜田揚げ

副菜皿

飯椀

はん
ご飯

こんぶ つくだに
昆布の佃煮

いも なが しる
じゃが芋と長ねぎのみそ汁

受け継ぎたい「もったいない」の心 ~食品ロスを考えよう~



昆布は、古くから日本人に食べられてきた和食には欠かせない食材です。そのまま食べるのはもちろん、味の決め手「だし」を取るためにも使われます。それほど、昆布には栄養とうま味が詰まっているからです。

今日の佃煮は、その「だし」を取った後の昆布を利用し、食材を余すことのないよう工夫した献立です。「だし」をとった後のかつおぶしや昆布は、ふりかけや佃煮にするなどの一工夫ができます。

日本人は昔から、食べ物を大切にしてきました。現代人の私たちも料理の仕方を工夫し、食材を無駄なく使っていきたいですね。

給食室の様子

だしをとった後の昆布も、さとう・みりん・しょうゆで甘辛く煮詰めればおいしい佃煮のできあがり☆



竜田揚げは、材料をしょうゆに漬けてから片栗粉をまぶして揚げる料理です。色が赤色に近くなるので、紅葉の名所 奈良県竜田川の名前が付けました。