

# 食育ニュース

4月20日(火)

わふう  
和風サラダ

ドレッシングを  
まぜましょう。

ぎゅうにゅう  
牛乳

平皿

いたまごや  
しらす入玉子焼き

副菜皿

はん  
わかめご飯

飯椀

だいこん こまつな しる  
大根と小松菜のみそ汁

## しらす干し?ちりめんじゃこ?

「しらす干し」と「ちりめんじゃこ」の違いを知っていますか?

どちらも同じイワシの稚魚ちぎょを使っていますが、違いは乾かし具合です。

生のしらすを釜ゆでしただけのものを「釜揚げしらす」、釜でゆでた後、少し乾燥させたものを「しらす干し」、しっかりと乾燥させたものを「ちりめんじゃこ」と区別します。いずれも丸ごと食べられる小魚のため、多くのカルシウムすくを摂取できる優れた食品です。



## 給食室の様子

約 600 個の卵を一つずつ、カラが入っていないかなど点検しながら割っていきます。

