

# 食育ニュース

5月18日(火)

ふうみあ  
ゆず風味和え

ゆずしょうゆを  
まぜましょう。

箸で配膳してください。  
(1膳多く入っています)

平皿

ぎゅうにゅう  
牛乳

あだ豆腐にく  
揚げ出し豆腐の肉みそがけ

副菜皿

はん  
ご飯

こんぶ つくだに  
昆布の佃煮

かきたま汁

飯碗

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。

12 つくる責任  
つかう責任



## 給食室の様子



押し豆腐をカットし、一度かまで下蒸しして、片栗粉をつけ、カリッと揚げました。

