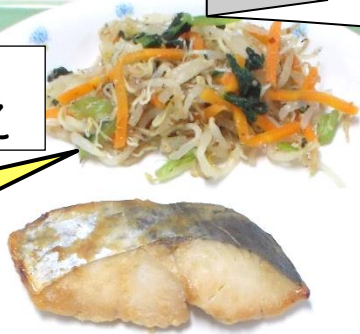


食育ニュース

10月21日(木)

やさい
野菜のじゃこかつお和え

だししょうゆを
まぜましょう。



平皿

ぎゅうにゅう
牛乳



さわらのニンニクみそ焼き

副菜皿

はん
ご飯

れんこん団子汁

飯碗

10月下旬が旬! 「れんこん」



れんこんは、「蓮」という植物の、地下に埋もれた茎の部分が肥大したものです。9月~10月頃に収穫が始まり、旬は完全に生育が終わる10月下旬となります。生育が完全に終わった後の蓮根は休眠状態に入るので、冬の間でもさほど変わらず、おいしく食べることができます。蓮根は、穴があいていることから「先が見通せる」縁起がよい食べ物とされ、おせちなどお祝いの料理にも使われます。

給食室の様子

さわらを、酒・みりん・赤みそ・醤油・んにく・砂糖で作ったタレに漬け込み、焼き上げました。



旬のれんこんを刻み、鶏ひき肉と合わせて肉団子を作りました。