

食育ニュース

1月18日(火)

あ
キャベツのごま和え

だしじょうゆを
まぜましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

箸で配膳してください。
(1膳多く入っています)

たつたあ
さばの立田揚げ

副菜皿

飯碗

はん
ご飯

こんぶ つくだに
昆布の佃煮

いも あぶら しる
じゃが芋と油あげのみそ汁

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



昆布をていねいに包丁で手切りし、調味料で煮含めて佃煮にしました。

