

きゅうしょくしつ ✿給食室から✿

平成30年 10月 19日（金）



☆☆今日の給食☆☆

- きゅうにゅう 牛乳
- あき 秋のちらしずし
- じゃがいものきんぴら
- みそ汁



今日の主食は「秋のちらしずし」です。甘めのすし酢を混ぜ、
秋が旬の鮭ときのこをたっぷり入れて作りました。

きのこは人工栽培が盛んなため、現在は一年中出回っていますが、本来は秋が旬の食材です。お腹の掃除をしてくれる“食物せんい”が多くふくまれています。今日はしいたけ・しめじ・えのきの3種類のきのこを使いました。

鮭も一年中出回っていますが、秋～冬は脂がのって特においしく食べられる季節です。鮭の赤い色は美容や病気の予防によいといわれる“アスタキサンチン”という成分です。