

皿の位置に注意しよう！



食材名	産地名
ぶたにく	青森
とりにく	岩手
しょうが	高知
だいこん	東京
たまねぎ	北海道
にんじん	千葉
こまつな	東京
はくさい	東京
しめじ	長野
ながねぎ	栃木
やまといも	群馬
わかめ	岩手

★地産地消

★地産地消

★地産地消

今日は、栄養バランスのよい“和”の献立です。「くきわかめごはん」は、人気のわかめごはんにコリコリとした食感のある茎わかめを混ぜ込みました。「いかと大根のそぼろ煮」は、冬においしくなる大根といかをとろとろと一緒に煮た、旬のメニューです。「山芋すいとん汁」は、ねばねばパワーいっぱいの山芋を混ぜて作ったすいとんを、豚肉や野菜と一緒に具だくさんの汁ものにしました。すいとん汁は、戦後の食糧の少ない時代から食べられている料理です。体も温まり、栄養もあるので、しっかりと食べてくださいね！