

お皿の位置に注意しよう！

和風ドレッシングサラダ

オレンジゼリー

牛乳

ごはん&ひじきふりかけ

車ふと野菜のうま煮

食材名

産地名

とりにく

宮崎

じゃがいも

北海道

たまねぎ

北海道

にんじん

北海道

しょうが

高知

ごぼう

埼玉

さやいんげん

青森

だいこん

北海道

もやし

栃木

こまつな

東京

今日の給食は「ごはん」に「ひじきふりかけ」と「車ふと野菜のうま煮」「和風ドレッシングサラダ」です。

「ひじきふりかけ」のひじきや「車ふと野菜のうま煮」の車ふ（焼きふ）は、「乾物」と呼ばれる保存食です。

「乾物」とは、生の食材を太陽や風、熱などの力で乾燥させた食べもので、「乾物」にすると、重さや量は減りますが、不思議なことに栄養やうま味は倍増します。「乾物」は今のように栄養のある食べものが少なかった時代の人が知恵をしばって生み出した栄養満点の優秀食材なのです。

デザート「オレンジゼリー」に使っている粉寒天も「乾物」のひとつで、食物繊維がいっぱい入っていますよ！