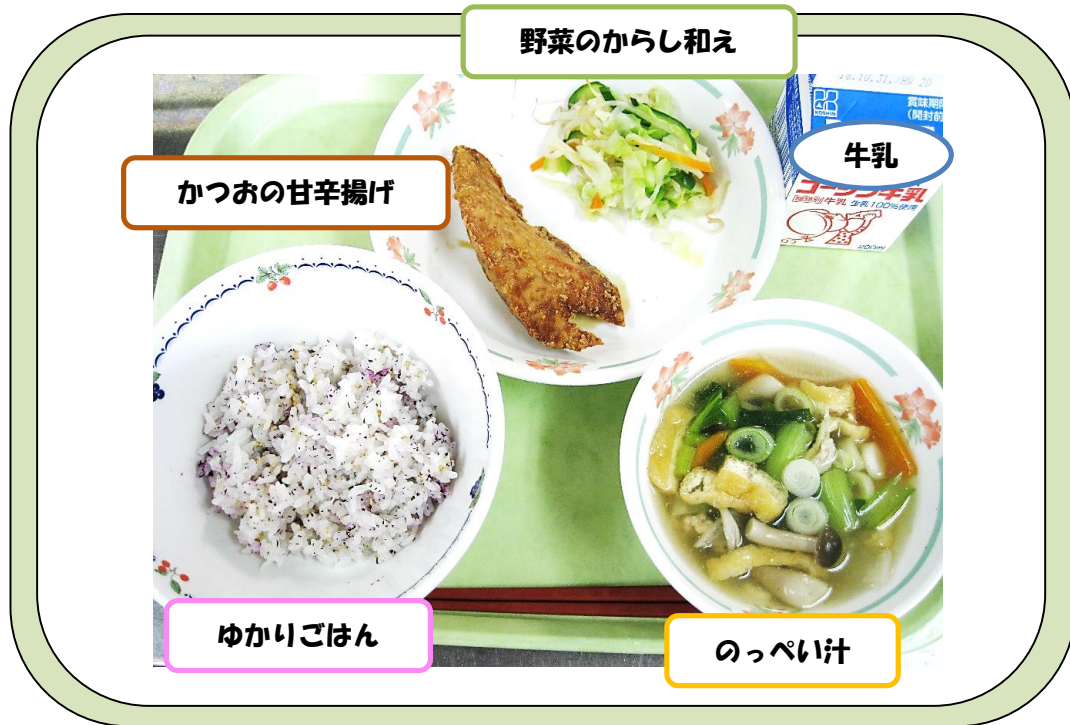


10月25日(木)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
かつお	静岡県
ぶたにく	埼玉県・群馬
しょうが	高知
にんじん	北海道
ながねぎ	東京
しめじ	長野
だいこん	東京
もやし	栃木
キャベツ	長野
きゅうり	千葉
こまつな	埼玉県

今日の給食は「ゆかりごはん」に「かつおの甘辛揚げ」と「野菜のからし和え」「のっぺい汁」の栄養満点🌸和食です。

「かつおの甘辛揚げ」は米粉をまぶしカラッと油で揚げた『かつお』をしょうゆや砂糖などで作った特製の甘辛ダレにからめた、ご飯のすすむ一皿です。『かつお』は広い海を泳ぎ回る回遊魚であるため、筋肉や血合いが発達しており、肉質は高たんぱく質で、特に血合い部分にはビタミンやミネラルが多く含まれ、とても栄養豊富な魚です🐟

また、かつおは鮮度が落ちるのが早いため、昔は生食ではなく干し固めたかつお節のようなものを食べていたそうです。

ちなみに、かつおの旬は夏と秋の2回あり、夏のはじめに獲れるものを「初がかつお」、秋に獲れるものを「戻りがかつお」と呼び、「初がかつお」は脂が少なくサッパリとした味わいで、「戻りがかつお」は脂のり濃厚な味わいが特徴となります。

今日も残さずしっかりと食べて、体を動かし、皆さんも『かつお』のような立派な筋肉をつけてください👏