

# きょう きゅうしょくひとくち 6/9(火)今日の給食一口メモ

きょう 今日のはとくちメモは、「ごはん献立の日」についてです。

まいしゅうかようび きんようび ひ 毎週火曜日と金曜日はパンの日なのですが、つき かい かようび 月に1回だけ火曜日に「ごはん献立の日」を取り入れています。味の濃いものを取り過ぎると体 に悪い影響があるため、昨年からは、取ってもよい「塩分」の量が見直されました。パンを作ったことがある人はいますか？パンは、味をよくしたり、焼き色をつけたり、生地をしっかりとさせるために作る時に塩を入れて作ります。そのため、パンだけでも「塩分」が増えてしまうのですが、白いごはんは水を入れて炊くだけなので塩を使いません。

「パン」を「ごはん」に変えるだけでも「塩分」が抑えられる効果があるのです。



きょうのもりつけ

# きょう きゅうしょくひとくち 6/10(水)今日の給食一口メモ

きょう 今日のはとくちメモは、「じゃこ」についてです。

きょう 今日のはじゃこサラダですね。油揚げもじゃこもカリカリにオーブンで焼いてからサラダと合わせてドレッシングで味付けしています。

問題です。「じゃこ(ちりめんじゃこ)」は何の魚の子供でしょうか？

- ①まぐろ ②かつお ③いわし

…正解は③のいわしです。

塩ゆでしてからそのまま食べる場合は「かまあげしらす」、塩ゆでしてから少しだけ

干したものは「しらす干し」、塩ゆでしてからじっくり

乾燥させたものは「ちりめんじゃこ」といわれます。

ほねごと食べるので、カルシウムも豊富です。

オーブンで焼いているので香ばしくて食欲をそそりますね。



きょうのもりつけ