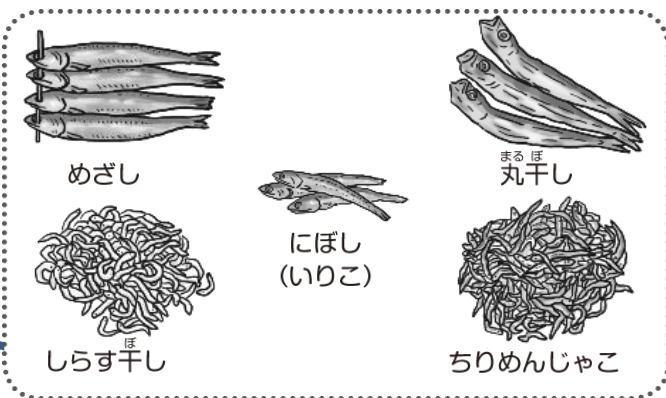


# きょう きゅうしょくひとくち 10/20(火)今日の給食一口メモ

きょう 今日のひとつちメモは、「いわしの<sup>へんしん</sup>変身」についてです。

まいわし、うるめいわし、かたくちいわしなどのいわしの仲間を、干して乾燥して作られるのが「めざし」や「丸干し」です。また、いわしの子供を干して乾燥して作られる「しらす干し」や「ちりめんじゃこ」、「にぼし」などの干物は、生の時よりも栄養がアップしています。

とくに骨や歯を丈夫にするカルシウムは、干すことで骨ごと食べられるようになるため、その骨の栄養もとることが出来ます。今日のじゃこサラダももりもり食べて、骨や歯を丈夫にしましょう。



きょうのもりつけ

# きょう きゅうしょくひとくち 10/21(水)今日の給食一口メモ



きょう 今日のひとつちメモは、「そぼろ」についてです。

そぼろは「おぼろ」ともいいます。ももとは、エビや鯛、ひらめなどの白身魚の身をほぐして、みりんと塩を加えて、すりばちですりつぶしたものをいきました。その後、豚肉や牛肉、鶏肉の挽肉を炒って、ぽろぽろにしたものをそぼろというようになりました。

今日のそぼろ丼の具は、鶏のひき肉を使い、

ぽろぽろに炒めたあと、たまごのそぼろと枝豆をあわせました。

こぼれやすいので、上手にごはんにのせて食べてください



きょうのもりつけ