



給食だより

みんな大好き！さけの栄養

さけには、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が豊富に含まれています。また、卵のいくらやすじこには、ビタミンEが多いです。見た目にきれいで味にくせがないため、塩焼きやムニエル、鍋物などさまざまな料理に使われています。

北海道や東北地方といった産地には、ルイベなど独特な郷土料理もあります。



代表的なさけの種類

しろさけ、べにさけ、ぎんざけ、からふとます、ますのすけ(キングサーモン)

日本にさつまいもを 広めた人たち

今から約400年前に琉球(今の沖縄県)の野國總管のくにそうかんが中国から苗を持ち帰ったのが最初だといわれています。その後、享保の飢饉が起きた後、青木昆陽がさつまいもを関東で栽培し、広めることに成功しました。さつまいもは、やせた土地でも育ち、天候不順で米がとれない時でも収穫できるなど、人々を飢饉から救った大切な食料でした。



きのこいっぱい 炊き込みごはん

材料 (4人分)

米 240g 水 300ml しいたけ 2枚
まいたけ 40g しめじ 40g 油揚げ 1/2枚
しょうゆ 小さじ2 酒 小さじ2 塩 小さじ1/3

1人分 248kcal

つくり方

- ①米は洗って、ざるにあげて水気を切る。釜に米と水・しょうゆ・酒・塩を入れて30分以上つける。
- ②油揚げは熱湯をかけて油ぬきをし、千切りにする。
- ③きのこはすべて石づきを取る。しいたけはかさの部分を薄切りにし、軸は細くさいておく。しめじとまいたけは小房にわける。
- ④②と③を①に入れて普通に炊く。

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！