

9月19日(金)

食育の日

大豆のいそ煮

ごはん

切り干し大根のみそ汁



今月も食育の日のテーマは、「給食の食材」です。給食には、切り干し大根・ひじき・干ししいたけ等の「乾物」が使われています。「乾物」は、とれたものを無駄にしない、日本人の自然を大切にする心が生んだ、優れた食品です。今日の「大豆のいそ煮」には、ミネラルと食物繊維が豊富な「ひじき」が入っていて、大変おいしくいただきました。

地元食材は、板こんにゃく・いんげん・かぼちゃ・ねぎ・みそ です。