



今日の給食



9月18日(金)



ちくわのおはなし



ちくわは、魚のすり身を塩などで味つけし、細長い棒に巻いて焼いたものです。

「ちくわ」という名前の由来は、竹の棒にすり身を巻いて焼いたことから、「竹輪」と呼ばれるようになったと言われています。

ちくわは、たんぱく質が多く、エネルギーのもとになる脂質も含まれています。また、カルシウムやリンなどのミネラルも含まれており、成長期のみなさんにぴったりの食材です。

いろいろな料理に使えるちくわは、手軽でおいしく、栄養もとれる食べものです。

今日のこんだて



- ちくわの磯辺揚げ
- ごはん
- じゃがいものきんぴら
- 牛乳
- みそ汁

ちくわは歯応えが
しっかりあっておいしいね！
青のりの香りが食欲を
そそります。

