



# 今日の給食



9月29日(火)



## 今日のこんだて

- サバの南蛮漬け
- 鶏ごぼう汁
- ごはん
- 手作りふりかけ
- 牛乳

細かく切った大豆と  
ひじきのしっとりした  
ふりかけが新食感♡

## 南蛮漬けのおはなし



南蛮漬けは、魚や肉、野菜を油で揚げ、酢やしょうゆなどで作った南蛮酢に漬けこんだ料理です。

### ● 名前の由来・歴史

南蛮とは、もともと「南蛮人(ポルトガル人などの西洋の人)」のことを指していました。南蛮漬けは、南蛮人が伝えた酢を使った料理がもともになったといわれています。江戸時代から、広く食べられるようになりました。

### ● 南蛮漬けのいろいろ

サバやアジなどの魚のほか、鶏肉・豚肉・卵などでも作ることができます。また、野菜だけの南蛮漬けもあります。野菜では、なす・ピーマン・タマネギ・ニンジンなどがよく使われます。

### ● 栄養素とその効果

魚に多く含まれるDHA・EPAは、脳のはたらきをよくしたり、血液をサラサラにする効果があります。酢に含まれるクエン酸は、疲れをとる効果があります。

