

<給食メニュー紹介（2月6日（火）～2月9日（金））>

☆2月9日（金） 豆腐とえびのチリソース☆



2月9日	
牛乳	
麦ご飯	
中華五目スープ	
豆腐とえびのチリソース	
豆乳花	
804kcal	

給食ひとくちメモ



私たち日本人は「食塩」を取り過ぎている傾向にあります。そして、日々の「減塩」の積み重ねが将来の健康につながっていきます。一朝一夕ではなく、長い年月の積み重ねで考えてもらいたいと思います。塩は、おいしくて味の決め手になります。給食では、毎日少しずつ、地道に使う食塩の量を節約しながら献立を作成しています。本日の給食での「減塩」の工夫を紹介します。

【中華五目スープ】汁物は具沢山にしています。また、鶏ガラでスープをとっています。
 【えびと豆腐のチリソース】とろみをつけることで、料理に絡んだ味を舌がはっきり感じるようになります。唐辛子や胡椒などのスパイスを使うと薄味でも味にアクセントが出て食べやすくなります。



2月6日 ハニーレモントースト



2月7日 ハンバーグデミグラスソース



2月8日 揚げ出し豆腐のなめこみぞれあんかけ

給食ひとくちメモ



12月8日と2月8日を「事八日（ことようか）」といい、事（農作業や神事）を始めたり納めたりする大事な日とされてきました。事八日には、針供養をしたり、無病息災の願いを込めて「お事汁（おことじる）」を食べたりする風習があります。
 お事汁は別名「六賢汁」（むしつじる）とも呼ばれ、元々は芋、大根、にんじん、ごぼう、小豆、こんにゃくの6種類の具を入れて作ったみそ汁です。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、寒い季節に体の芯から温まる伝統的健康長寿食といえますね。
 ※針供養 裁縫道具の針を供養する行事であり、日本中の寺社でおこなわれています。1年のうちに使えなくなった針を供養するとともに、裁縫の上達を願う行事です。