

9月 8日（月）今日の盛り付け

大皿：ほっけの塩焼き
油揚げとキャベツの
ごま和え
巨峰

大碗：ごはん
えのきの味噌佃煮

小碗：とうがん汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】今日の給食は和食です。 えのきたけ



えのきたけは、エノキタケ属のきのこです。天然のえのきは茶色で傘の部分も大きいですが、お店で売られているものは白色のものが売られています。

育成室で栽培されていますが、光があたってもあたらなくても白く育つ品種で栽培されています。また、栽培されているきのこのの中では最も生産量が多く、栽培には天候に左右されないので一年を通して販売されています。

本来の旬の時は秋終わりから春にかけてで、雪の降る時期にとれるきのこのなので、ユキノシタという名前も持っています。

えのきには、カルシウムを体に取り入れやすくする、ビタミンDが多く含まれています。他にもビタミンB群や、食物繊維も豊富で体の調子を整える働きがあります。

今日はえのきと大豆を味噌で煮詰めた、味噌佃煮にしています。ごはんと一緒によく噛んで食べましょう。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪