

# 3月 24日 (火) 今日の盛り付け

大皿：豆腐とえびと  
あさりのうま煮井

大碗：中華サラダ

小碗：いちご杏仁

トレイ：牛乳



## 【ひとくちメモ】 今日の給食は中華料理です。 杏仁豆腐



杏仁豆腐は杏仁を粉末にして水と混ぜ、液を濾し、固めてつくる中国発祥のデザートです。伝統的な読み方は「きょうにん」ですが、「あんにん」と読まれることが多く、一般的になっています。

杏仁・・・料理名にも入っている「杏仁」は、杏の実の種のさらに内側の白い部分のことをいい、この白い部分自体のことを仁と呼びます。中国ではもともと杏仁は、咳を止める効果があるとして薬として使われていました。

また、杏仁豆腐に使われる杏仁の粉は高級食材として知られます。とても高価で手に入りにくいので、アーモンドパウダーやアーモンドエッセンスで作られることが多いです。給食でも風味の似ているアーモンドエッセンスを代わりに使っています。

今日は今年度最後の給食です。1年間の中で食べる量や習慣の変化はあったでしょうか？給食は献立全てがそろって、1食分の必要な栄養価が足りるように計算されている食事です。食べる量の個人差はありますが、種類が偏った食事にならないよう来年度も給食を食べていってほしいと思います。

今日の給食も残さず食べましょう(^\_^♪