

給食紹介

令和 6年 3月 5日(火)

ごはん 牛乳
五目煮豆 なめこ汁



和食

今日も和食です。和食の特徴は、なんといっても“旨み”である“だし”にあります。今日は、『五目煮豆』には、かつおの厚けずりとこんぶのだしを、『なめこ汁』は、にぼしと昆布のだしを使用して調理しています。“だし”は、朝一番に水にひたしておいてから、コトコト弱火でじっくりだしとりします。大豆製品もたくさん使用しています。近年は“大豆レシチン”とあって、大豆の含まれる成分が見直され、海外でも、大豆製品が注目されています。大豆は、たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ビタミン、鉄分、など栄養価の高い食品です。今日は『五目煮豆』です。よくかんで味わって食べてください。