献立メモ

５月１４日（金）チキンとわかめの酢の物

　わかめは骨や歯を丈夫にするカルシウムと腸の働きを整える食物繊維が豊富です。わかめのぬめり成分「アルギン酸」は水溶性の食物繊維です。

　酢、砂糖、しょうゆを合わせた「三杯酢（さんばいず）」で和えているので、酢の物が苦手な人も食べやすいですよ。

献立メモ

５月１７日（月）　高野豆腐の煮物

　高野豆腐は「凍り豆腐」とも呼ばれ、豆腐を凍らせてとかすことで水分を抜いて作られます。フリーズドライの原型です。江戸時代に和歌山県にある高野山で作られた凍り豆腐がお土産として有名だったので「高野豆腐」と呼ばれるようになったと言われています。高野豆腐は、食感も見た目も通常の豆腐とは異なります。

献立メモ

５月２１日（金）きびなごのポテト衣フライ

〈クイズ〉

きびなごの名前は、美しい銀色の帯のような体の模様からついたといわれています。鹿児島の方言で、「きび」は何を意味するでしょう？

１．銀色　　２．帯　　３．模様

〈答え〉２

帯のことを「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことから、その見た目の特徴に合わせて「きびなご」と呼ばれるようになりました。

献立メモ

５月２７日（木）　プルコギ

　韓国の代表的な家庭料理のひとつです。プルは「火」、コギは「肉」の意味があります。日本料理のすき焼きに近い料理です。牛肉をしょうゆやコチュジャン、りんごピューレで甘辛く煮たものです。給食では牛肉だけでなくキャベツやもやしなどの野菜も一緒に煮込んでいます。野菜もしっかり食べられますね。