

# 献立ひとくちメモ

9月26日(月)



郷土料理のお話です。

今日の給食は京都府の郷土料理です。南北に細長い形の京都府は、日本海側と内陸の気候に分かれています。

黒米は古代米の一種で、白米に比べてたんぱく質やビタミン・ミネラルが多く、一般の米には含まれない青紫色の天然色素アントシアニンを豊富に含んでいます。アントシアニンには、体内の毒素を取り除き、疲れた体を元気にする効果があります。

なすの泥亀煮（どんがめに）は、京都の精進料理の一つで、甘辛いみそで煮込んだ夏の定番メニューです。