

# 献立ひとくちメモ

10月4日(火)



郷土料理のお話です。

今日の給食には長野県の郷土料理が登場します。野沢菜は長野県の野沢温泉で作られたのが始まりとされています。大根やキャベツの仲間で、冬に旬を迎えます。野沢菜は日本三大漬物の一つとも言われる「野沢菜漬け」の原料で、食物繊維物・たんぱく質・ビタミン・カルシウム・鉄分など20種類以上の栄養素が含まれており、疲労回復、免疫力向上、便秘予防、歯や骨の強化、老化予防、貧血予防などの効果があります。

おやきは小麦粉で作った薄皮にあんこや野菜を入れて丸めて焼いたもので、長野県の代表的な料理です。給食ではかぼちゃを入れて作りました。ぜひ、食べてみてください。