

# 献立ひとくちメモ

2月6日(月)



リクエスト給食のお話です。



今日は2年生のリクエスト給食です。

2年生は米や豆料理、野菜中心の和え物や汁物など、和食を意識した献立が多かったです。

普段なかなか食べる機会が少ない小魚や海藻類は給食のようにご飯に混ぜることでおいしく食べることができ、さらに栄養価もアップします。

玉子焼きやみそ汁はダシをたっぷり入れることで塩分を抑えることができます。家庭ではお好みで野菜や豆などを入れるとカラフルに仕上がります。

筑前煮はもともと九州地方の郷土料理で、地域によっては「いり鶏」「がめ煮」「煮しめ」などと呼ばれています。にんじんやごぼうなど根菜類が多いので、食物繊維が豊富です。