

今日の給食

令和6年3月4日



今日の献立

(年中・年少児のプレートです。)

ごはん、揚げだし豆腐のそぼろあんかけ、大根の塩昆布和え、はくさいのみそ汁

(牛乳は毎日です。)

今日は「大根の塩昆布和え」の紹介とクイズをします。さっそくですが、クイズです。

こんにぶに多く含まれる栄養は何でしょうか？

- ①ミネラル
- ②脂質
- ③炭水化物

正解は①のミネラルでした。こんにぶには骨を強くするカルシウムや余分なナトリウムを体の外に出すカリウムが豊富に含まれています。

塩こんにぶは干切りにしたこんにぶを塩やしょうゆで煮て味をつけたものです。今日は野菜に塩こんにぶとしょうゆで味付けをした和え物にしました。

今日も宮津の自然や農家さん、調理員さんに感謝をしていただきましょう。