

5月 12日（木）のこんだて

ごはん 生^{なまぶし}節とふきの炊^たいたん 手^て作りひじきふりかけ

あか 赤^{あか}だし ぎゅうにゅう

ひとくち
一口メモ

きょうの給^{きゅうしょく}食^{しょく}は、生^{なまぶし}節とふきの炊^たいたんです。ふきは春^{はる}から初夏^{しよか}にかけてが旬^{しゅん}です。また、春^{はる}一番^{いちばん}にとれるふきの花^{はな}のつぼみがフキノトウです。生^{なまぶし}節は、かつおからかつお節^{ぶし}を作る工程^{つくこうてい}の途中^{とちゅう}のものです。生^{なまぶし}節をさとうとしょうゆで煮^にた汁^{じる}で、ふきを煮^にることでとてもおいしくなります。（クラス配布用 一口メモから）

