

7月 14日(木)のこんだて

ごはん さわら さいきょうや ずいきと油揚げの煮物
あか ぎゅうにゅう

一口メモ

きょうの給食は、ずいきと油揚げの煮物です。「ずいき」とは、さといもの葉柄(ようへい)つまり根と葉の間の茎の部分と言います。また乾燥したものを「いもがら」と言います。鉄分、食物繊維などが豊富に含まれています。京都の北野天満宮では、10月にその年にとれたずいきで神輿を作って奉納する「ずいきまつり」があります。

(クラス配布用 一口メモから)

