令和５年　５　月　２２　日（　月　）

今日の南中給食

メニュー

- ご飯
- かつおの東煮
（１人７個～８個くらい）
- 茎わかめと小松菜の醤油炒め
- 豆腐と油揚げとわかめの味噌汁
- りんごゼリー
- 牛乳

今日の栄養メモ

この時期の鰹は「はつがつお」と呼ばれます。江戸時代の人は「目には青葉、山ほととぎす、はつがつお」と、俳句に読むくらい、鮪よりも、大好きでした。かつおは「勝つ」につながる縁起の良い魚であり、その「初物」だということで、気の早い江戸っ子の「つぼ」にはまる、これぞ、旬という食べ物だったようです。

東煮は、甘辛い濃いめの味付けで、関東風という意味でこう呼ばれたようです。煮るのではなく揚げた魚にたれをからめてつくります。