

令和4年 6月7日(火)



今日の南中給食



メニュー

- 新生姜ご飯
しんしょうが
- 鯖のごま味噌焼き
さわら みそ
- きんぴらごぼう
- 舟きゅうり
ふな
- (1人1本・手袋で盛り付け)
- かきたま汁



今日の栄養メモ

さわら
鯖のごま味噌焼きは、鯖を酒と塩で下味をし、スチームコンベクションオーブンで焼いた後、ごまみそソースをかけて仕上げました。

「さわら」は漢字で「魚へんに春」と書きます。その文字の通り冬から春にかけて旬しゅんをむかえる魚です。お腹が細いところから、「せまいはら」と言われ、それが「せわら」になり、「さわら」という名前がついたそうです。魚の中で一番カリウムというミネラルが多く、こうけつあつ よほう 高血圧の予防にぴったりです。とても消化がよく食べやすいので魚嫌いの人もおいしく食べられます。

今日もしっかり食べましょう。