

★ 給食ブログ ★



2024 年 9 月 13 日 (金)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- さばの照り焼き
- きんぴらごぼう
- 具だくさんみそ汁

子どもたちに具材を紹介すると、「めっちゃいっぱい入ってる!」と、具たくさんを実感してくれていました。具材について、詳しくは献立表へ!



< 給食ニュース >



今日の給食は「具だくさんみそ汁」でした。汁物の具をたっぷりにすることも、減塩ポイントのひとつです。具だくさんにすることで、具材のうまみに頼ることができ、さらに使用する水分の量が減るため、みその量を減らしても、おいしく食べることができます。給食の献立を立てているわたし(栄養教諭)が、おうちで作るおみそ汁も、だんだんと給食のおみそ汁に似てきている気がします。具が多い&具の種類が多い汁物をつくりがちです。減塩で、なおかつ栄養満点の汁物ができますので、よかったらご家庭でもまねしてみてもいいのではないでしょうか。