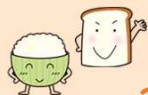


★ 給食ブログ ★



2026 年 6 月 15 日 (月)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- 木の葉丼
- いわしのおかか煮
- 梅こんぶ和え



< 給食ニュース >



今日は、副菜に「梅こんぶ和え」が登場しました。

この梅こんぶ和えには、カリカリ梅を使用しています。梅のさっぱりした味に加え、カリカリとした食感がアクセントになっているのが特徴です。給食時間に教室を回っていると、「梅は苦手…」と言っていた子もいましたが、「カリカリ梅が入っているよ」と声をかけると興味も持ち、一口挑戦してくれる姿が見られました。

梅に含まれるクエン酸は、疲労感の軽減や食欲の維持に役立つと言われています。また、酸味によって唾液の分泌が促進され、食べ物をよりおいしく感じやすくなります。

味はもちろん、カリカリとした食感も楽しめる梅こんぶ和え。子どもたちが食材のさまざまな魅力に触れ、「食べてみよう」と思うきっかけになっていれば嬉しいです。