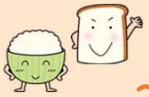
★ 給食ブログ ★



2026年10月23日（金）



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- お好み焼き 

- 筑前煮
- あじのつみれ汁
- さかなふりかけ



＜給食ニュース＞



今日は、「あじのつみれ汁」が初登場しました。

つみれは、魚や肉などをすりつぶし、調味料などを加えて丸め、汁などに入れて加熱した料理です。魚を使ったつみれは、魚のうま味を味わえるのが特徴です。汁物に入れることで、つみれから出るうま味も加わり、汁全体のおいしさにつながります。

今回使われているあじは、カルシウムのほか、DHAやEPAといった脂質の一種も含まれています。カルシウムは、骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。また、DHAやEPAは、青魚に多く含まれる脂肪酸で、脳や血管の健康を保つ働きに関わっています。

あじは、焼き魚や煮魚だけでなく、つみれにすることで汁物としても美味しく食べることができます。今日の給食をきっかけに、魚に含まれる栄養や、さまざまな食べ方にも関心を持ってもらえたら嬉しいです。