

★ 給食ブログ ★



2023年 9月 19日 (火)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- 塩麴の雪丸からあげ
- さっぱりレモンサラダ
- ごま汁



< 給食ニュース >



今日のサラダは、初登場の「さっぱりレモンサラダ」でした。9月になりましたが、まだまだ暑く、体育大会や運動会の練習もあるこの時期は、レモンのさわやかな味つけでモリモリ野菜を食べてくれたらいいなどの思いで作りました。味の感想を聞いてみると、低学年の子どもたちでもおいしく食べられたようでした。

また、酸味は”減塩”の味方でもあります。酢やレモンなどの酸味をきかせることで、しょうゆや塩などの調味料の使用量を減らしても、おいしく食べることができます。減塩については、今月号の食育だよりでくわしく紹介しています。ぜひご覧ください。