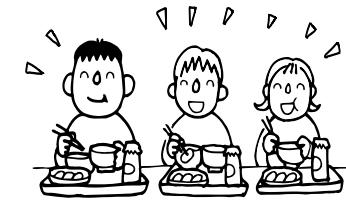
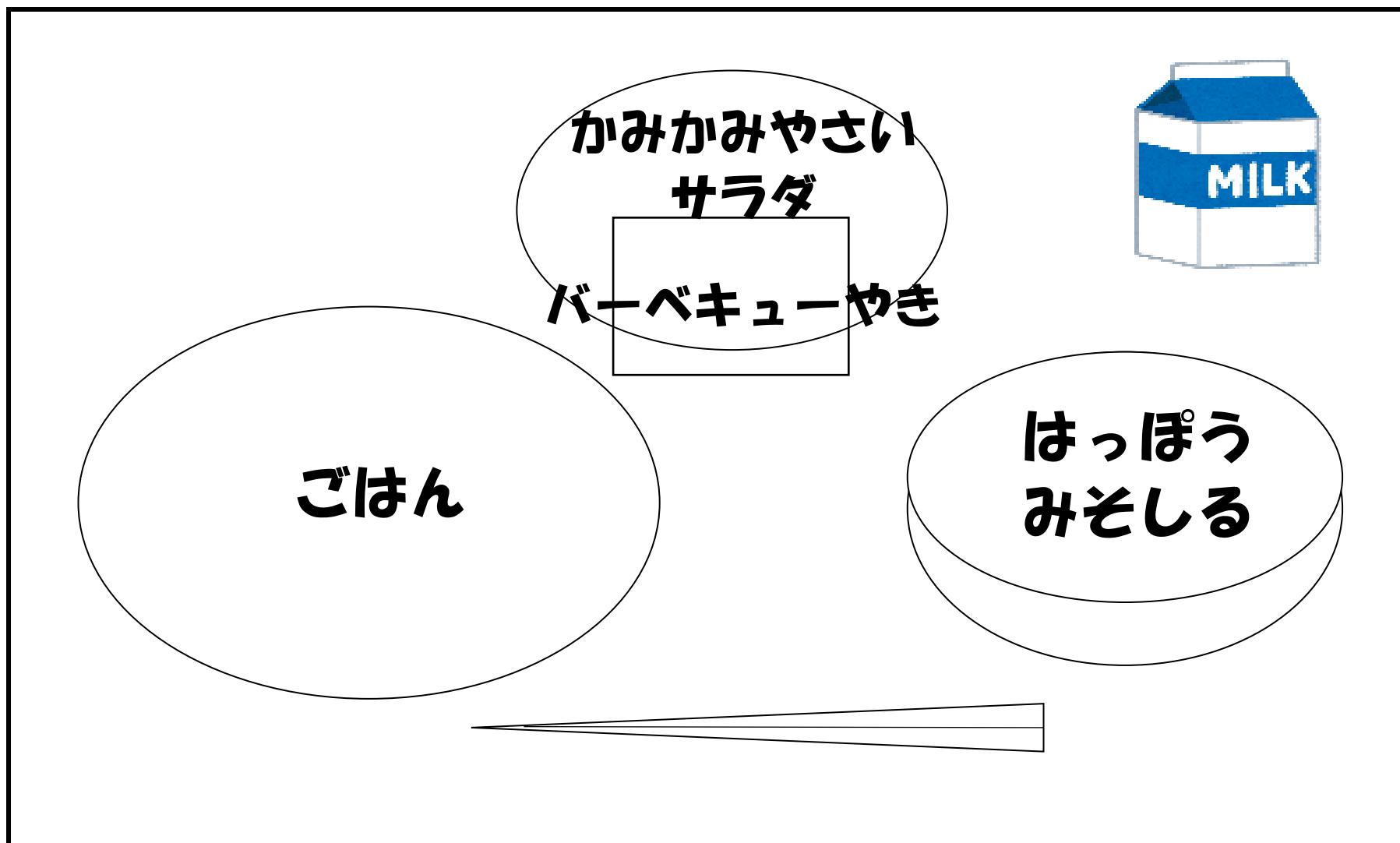


ランチタイムだよい



鶴指小給食室

★ 1月14日(水) のもりつけ



★ 1月14日(水) の献立

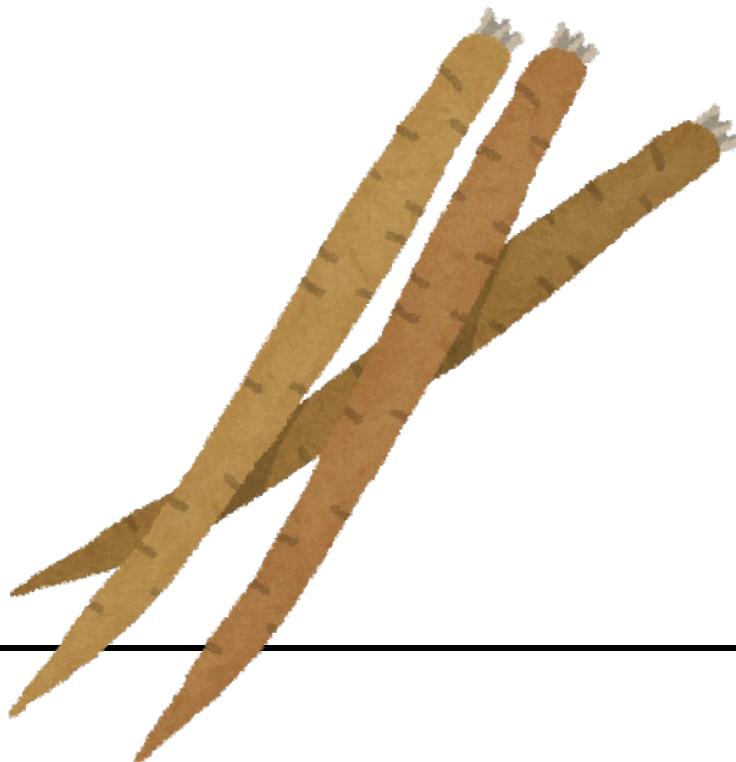
ごはん

さばのバーベキューやき

かみかみやさい

はっぽうみそしる

ぎゅうにゅう



今日は「ごぼう」についてのお話です。

ごぼうは食物纖維が豊富に含まれていてシャキシャキとした食感が特徴です。

和食によく使われるごぼうですが、世界的にごぼうを食べる習慣のある国は少なく、日本はその少ない国のひとつで

ああ味が苦手だという人もいるため、今日は食べやすいように

細切りにしたごぼうを揚げて甘辛いタレと和えてみました。

今日もよく噛んで味わっていただきましょう。