

12月

パクパクタイムズ



きょう 〈今日のメニュー〉

ひじきごはん

しおこうじや
かれいの塩麹焼き

じる ぎゅうにゅう
かきたま汁 牛乳



【主な食材の産地・取り扱い業者】

米：ナナミ
米粒麦：はくばく
飲用牛乳：コーシン乳業
鶏肉：岩手
ひじき：国産
油揚げ：清水豆腐店
かれい：アラスカ
豆腐：清水豆腐店
たまご：栃木、埼玉
人参：北海道
さやいんげん：タイ
玉ねぎ：北海道
小松菜：茨城
長ねぎ：青森

〈ばくばくクイズ〉

「塩麹」や「醤油麹」などの“発酵食品”には、どのような良いことがあるでしょうか？

- ① 腸内環境を整える
- ② 食材をやわらかくする
- ③ 食材の旨みを引き出す



（こたえ）①②③ぜんぶ！

塩と麹を合わせると「塩麹」に、醤油と麹を合わせると「醤油麹」になります。塩麹と醤油麹は「発酵調味料」です。腸内環境を整え、食材をやわらかくしたり、食材に旨みや甘み、香りが加わることで食材が美味しくなります。

きょう きゅうしよく のこ
今日の 給食 も残さずおいしくいただきます！