

# 6月18日(水)給食通信

3-5年生



- ・シーフードピラフ
- ・野菜のクリーム煮
- ・冷凍みかん
- ・牛乳

今日は、シーフードピラフを作りました。シーフードは、海でとれた食べ物のことです。今日のピラフには、いか、えび、あさりが入っています。いかもえびもあさりも、みなさんの体を作るもとになるたんぱく質という栄養がたくさん含まれています。えびは縁起の良い食べ物で、お祝いするときなどによく食べられます。また、いかは、するめ等にも加工されており、日本での消費量はとても多いです。そして、貝の仲間であるあしりは、もとは、2枚の殻におおわれていました。あしりは、加熱すると自然に殻が開いて身を取り出すことができます。