

# 1月21日(水)給食通信

3-6年生



- ・ごはん
- ・ししゃもの石垣揚げ
- ・野菜のおかか和え
- ・ちゃんこ汁
- ・牛乳

「ちゃんこ」とは、相撲選手である力士たちが食べる料理のことです。ちゃんこ鍋は大きな鍋で一度に大量に作ることができます。力士たちの体を作るために欠かせない料理で、相撲部屋で通年食べられています。手をついたら「負け」となる相撲の世界では四足の動物は避けられる傾向にあり、具にはとり肉がよく使われるそうです。肉や野菜、魚介類などさまざまな食材を組み合わせることで良いだしが出で、具材に味が染み込み、栄養価の高いおいしい鍋ができます。今日は、とり肉、冬が旬の魚であるたら、ごぼうや大根、白菜などの野菜と一緒に煮込んでいます。