

2月20日(金)給食通信

3-6年生



- ・ごはん
- ・ひじきのふいかけ
- ・ししゃものカレー揚げ
- ・もやしの辛子和え
- ・さつまい
- ・牛乳

ひじきは日本の昔ながらの食材で、漢字では「鹿」「尾」「菜」と書きます。見た目が、黒くて短い鹿のしっぽに似ていることからきているそうです。私たちが店でよく目にするひじきは黒色ですが、海の中では茶色でそのままでは苦くて食べられません。ですが、生のひじきを長時間煮ると茶色から黒色に変化し苦みがなくなっていくます。しっかりと黒くなったら乾燥させます。この状態で売られていることが多く、乾物として長期保存ができます。ひじきは成長期に欠かせない骨を丈夫にするカルシウムが海そうの中でも多く含まれています。