

9月17日(木)給食通信



- ・麦ごはん
- ・いかのチリソース
- ・春雨の中華ごまサラダ
- ・たまごスープ ・牛乳

いかは、海でとれる食べ物です。肉や魚、たまごと同じように、みなさんの体をつくるものになる、赤のグループの食べ物です。干して乾燥させた「するめ」などの加工品もあり、日本でのいかの消費量はとても多いです。世界中でとれるいかの40%は日本人の胃袋に入るともいわれているくらいだそうです。今日は、いかをからあげにして、ケチャップやトウバンジャンなどで作ったたれをからめました。よくかんで食べてください。