

稲中ランチタイム通信

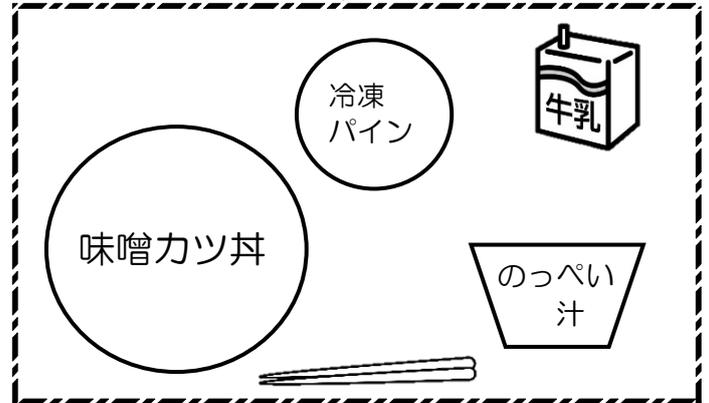
5月21日(火)

今日の献立

味噌カツ丼
のっぺい汁
果物（冷凍パイナップル）
牛乳



盛り付け図



『味噌カツ丼』について

今日の給食は、運動会応援の気持ちをこめて「勝負に勝つ！」ように、味噌カツ丼にしました。とんかつに味噌ダレをかける食べ方は、愛知県名古屋市発祥の料理で「名古屋めし」と呼ばれるもののひとつです。古くから味噌づくりがさかんだった愛知県では、味噌煮込みうどんや味噌おでんなど、味噌を使った料理が多いです。味噌の配合や味付けはお店によって異なるため、様々な味が楽しめます。給食では、赤味噌や砂糖、しょうゆ、にんにく、ごまを混ぜて特製の味噌ダレを作りました。

先生からの食育コメント

運動会前日や、当日の朝は、脂質は控えめにして炭水化物を多く含む食事を摂り、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。日頃から食べ慣れている料理や食品を選ぶと良いです。睡眠も大切です。コンディションを整えて本番を迎えましょう！