

稲中ランチタイム通信

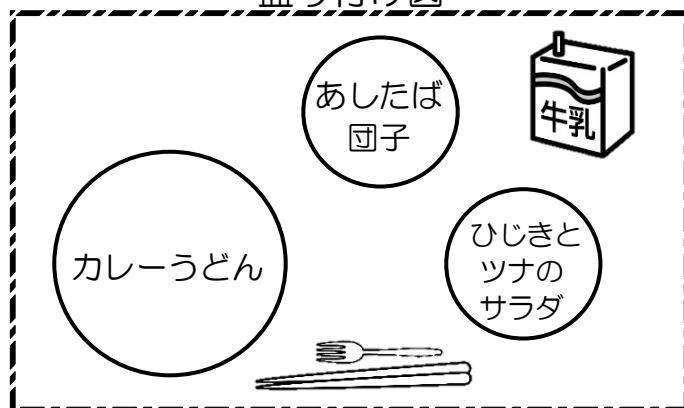
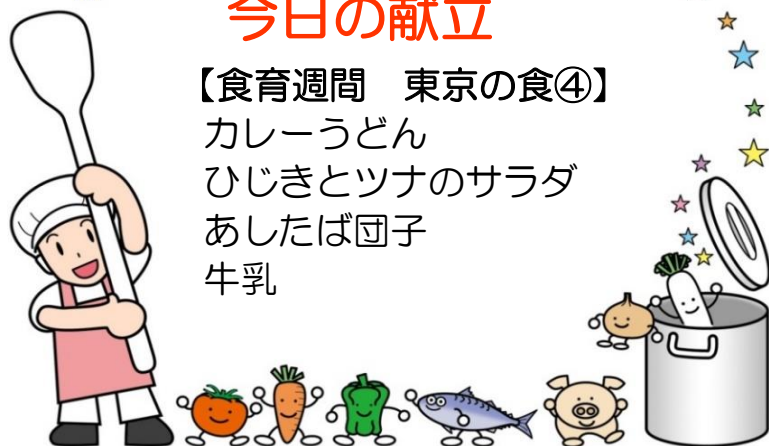
6月20日(木)

盛り付け図

今日の献立

【食育週間 東京の食④】

カレーうどん
ひじきとツナのサラダ
あしたば団子
牛乳



『東京の食④ あしたば』について

今日は、八丈島の「あしたば」を使った給食です。

あしたばは、別名「八丈草」と呼ばれていて、八丈島を代表するセリ科の植物です。

ミネラルやビタミンが豊富で、健康野菜としても注目されています。

今日は白玉粉と上新粉に、粉末にしたあしたばを混ぜてお団子を作りました。調理員さんが一つ一つ丸めて作ってくれて、きれいな緑色のお団子に仕上がっています。

今日も残さず、感謝をしていただきましょう。

先生からの食育コメント

あしたばは、「今日、新芽をつんでも、翌日にはまた新しい芽が出てくると」言われるほど生命力が強いことから「明日葉」と名付けられました。

天ぷらやお浸しにして食べたり、粉末にしてうどんやそばなどに加工されたりしています。