

稲中ランチタイム通信

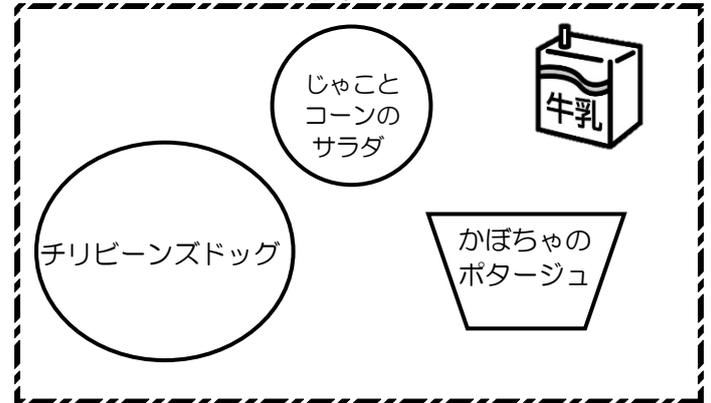
10月2日(水)

今日の献立

チリビーンズドッグ
かぼちゃのポタージュ
じゃことコーンのサラダ
牛乳



盛り付け図



『ちりめんじゃこ』について

「ちりめんじゃこ」は、イワシの稚魚^{ちぎよ}を塩水でゆでて、天日干^{てんひぼ}しした製品のことを言います。イワシの稚魚は鮮度が落ちるのがとても早いです。水揚げ^{みずあ}された後は、すぐに加工して、その日のうちに製品にしてしまうそうです。「ちりめんじゃこ」のように、骨ごと食べることでできる小魚は、カルシウムが豊富に含まれています。成長期には特に積極的に^{せっきよくてき}摂ってほしい栄養素^{えいようそ}です。

今日はコーンと合わせてサラダにしました。

先生からの食育コメント

イワシは魚へんに「弱(よわい)」と書きます。水からあげるとすぐに死んでしまうため、この字が当てられたと言われています。イワシの名前も、「弱^{よわ}し」が転じて「イワシ」になったそうです。名前の由来^{ゆらい}を聞くと頼り^きない感じ^{たよ}がする魚ですが、栄養価^{えいようか}はとても高いです。