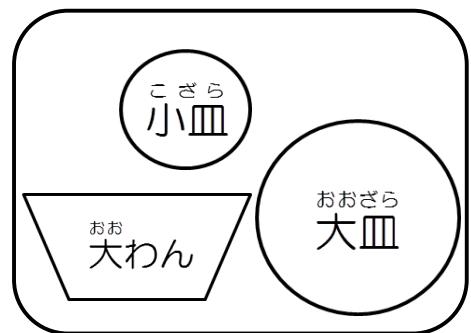


★ 食の豆知識～さくらの学び舎～

食器	今日の献立	配膳器具
大わん	麦ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	しゃもじ ちびたま
大皿	韓国風肉じゃが	おたま
小皿	パリパリれんこんサラダ	トング

<食器の置き方>



給食では、ふりかけも手作りです。
今日はひじき、じゃこ、ごま、粉かつおを香ばしく煎り、
さとうやしょうゆで味付けしました。

ひじきには血液の材料になる鉄分、
じゃこには骨や歯の材料になるカルシウムがたくさん含まれています。

しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう！

れんこんはでんぶんをまぶして
油で揚げています。
カラッとさせるために
二度揚げしました。



油から時々あげて空気に触れさせるのが
カラッと揚げるためのコツです。