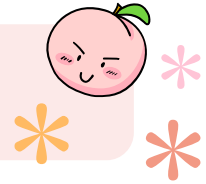


## 料理長の献立（小）



みなさん、こんにちは。今日の給食は、春日井市内にあるホテルの料理長が考えた、めんにつけて食べる「ごまみそソース」と「いか天ぷら野菜あんかけ」です。

まず、ごまみそソースには、「信州みそ」という白っぽいみそが使われています。信州みそは、おもに長野県で作られており、米こうじと大豆と塩を使った米みそです。さっぱりとしたうまみと豊かな香りが特ちょうの辛口みそで、信州のほかにも関東や北陸地方で多く食べられています。今日は、ソフトめんを「ごまみそソース」につけて、ごまとみそのかおりを楽しんでください。

つぎに、いか天ぷらにかかっている野菜あんには、たまねぎとみつばが入っています。みつばは、私たちが住んでいる愛知県でたくさん作られている野菜のひとつです。みつばのさわやかな香りには、気持ちを静めたり、食欲がます効果があるといわれています。いか天ぷらに野菜あんをよくからめて食べましょう。

これから蒸し暑い日が続きます。水分をしっかりとって、給食をのこさず食べ、毎日元気に過ごしましょう。

