

# レストランのびき



6月2日(火)

- ・キムタクごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉の塩レモン焼き
- ・春雨サラダ
- ・たまごスープ

キムタクごはんの「キムタク」とは、何を意味するでしょう?…正解は、漬け物の「キムチ」と「たくあん」です。漬け物が有名な県はいくつもありますが、長野県も昔からさまざまな漬け物が食べられてきました。寒い冬を乗り切るための保存食だったそうです。長野県の学校給食では、地域の郷土料理である漬け物を子どもにも食べやすい様にと、この「キムタクごはん」を作ったそうです。豚肉も入り、甘い味付けにしてあるので、「たくあんを食べるのははじめて!」という子も食べやすかったようです。



6月3日(水)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ごぼうつくね
- ・おかか和え
- ・すまし汁

ごぼうつくねには、さがきにしたごぼうがたっぷりと入っています。ごぼうは噛みごたえのある野菜のひとつで、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、腸内環境を整えてくれる栄養です。よく噛んでいただいてほしいです。今日から「かみかみ週間」スタートです。噛みごたえばっちりな献立、カルシウムたっぷりの献立がたくさん出るので、よく噛み、自分の歯の健康についても考えてみる週にしましょう!



6月4日(木)

- ・玉ねぎのドライカレー
- ・牛乳
- ・カラフルサラダ
- ・じゃが味噌バター

今日の玉ねぎは、みずみずしい新玉ねぎをたっぷり使ったドライカレーです！玉ねぎは乾燥させて、保存が利くようにしますが、新玉ねぎは採れてすぐのものをいただくので、水気が多い分辛みが少なく、生でも食べやすいです。じゃが味噌バターは、バターを乗せてグリルしたじゃがいもの上に味噌を乗せています。発酵食品の良い香りがバターと合わさって、不思議とチーズのような味もしました！



6月5日(金)

- ・もぐもぐかき揚げ丼
- ・牛乳
- ・おひたし
- ・油揚げの味噌汁



今日のかみかみメニューは、じゃがいもと大豆をかきあげにした「もぐもぐかき揚げ丼」です。5月のじゃがコーンかき揚げのときはぼろぼろと崩れて揚げるのに苦戦したため、今回はクッキングシートに乗せて揚げる方法にしてみました。おかげで、崩れることなくきれいなかき揚げができました！強力粉を加えているので、いつものかき揚げよりもガリッとしっかりした食感になります。大豆にはカルシウムもたっぷり入っていますよ。