

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

3月6日(水)

きょうのもりつけ

はるか(みかん)

とりこんぶ
鶏昆布ごはん



きゅうにゅう
牛乳

なまあ に
生揚げとじゃがいものうま煮

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう こんぶ はなし こんぶ かいそう なかま むかし
今日は“昆布”のお話です。昆布は海藻の仲間で、昔か
 ら日本の食事には欠かすことができない食材のひとつで
 す。アイヌ語で、幅の広い海藻をコムブといい、これが転じ
 てコンブというようになったそうです。昆布には、カルシ
 ウムや鉄分が多くふくまれるほか、食物せんいもふくま
 れ、腸の中のお掃除もしてくれます。また、昆布の特徴は
 うま味成分で、これは日本料理の味の基本ともなっていま
 す。今日は“鶏昆布のごはん”です。刻み昆布をごはんに混
 ぜるとうまみがいっぱいのおいしい混ぜごはんになりま
 す。しっかり食べましょう！