

9月7日(木)



今日の給食は ご飯 牛肉のすき焼き風 かぶの即席漬け 牛乳です。

すき焼きは京都で生まれた料理で、明治時代以降に広く食べられるようにな

りました。関東と関西では作り方が違い、関東では煮汁(割り下と言いま

す)で煮込んで頂きますが関西では牛の脂で牛肉を焼いてから野菜を入れ

て火が通った物から頂きます。今日の給食は 関東風です。

牛肉には「亜鉛」という栄養素が 豚肉の約1.5倍 鶏肉の約3倍含まれています。

亜鉛は 身体の調子を整えるホルモンや、味を感じる細胞を作る栄養素で 豆類や卵にも多く含まれるので

工夫して摂りましょう。