料理長の献立（中）

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案した、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、大豆と塩のみで作られている豆みそと違い、米こうじと大豆と塩を原材料とする代表的な米みそです。さっぱりとしたうまみと豊かな香りが特徴の淡色辛口みそで、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、みそとごまの香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生産されている野菜の一つです。みつばのさわやかな香りには、気持ちを静めたり、食欲を増進させる効果があると言われています。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、給食を残さず食べ、楽しく学校生活を送りましょう。