～なかい給食メール～



きゅうしょくセンターから、こんにちは！

11月9日(月)

＜　きょうのこんだて　＞

きぬがさどん

ぎゅうにゅう

あすかじる

＜栄養量（小学校/中学校)＞

エネルギー(Kcal)	650/824
たんぱく質(g)	25.7/31.9
脂質(g)	22.0/26.6
食塩相当量(g)	2.5/3.1
カルシウム(mg)	337/374

今日のお話は「京都府と奈良県の郷土料理」についてです。京都府の郷土料理は「衣笠丼」で、名前は金閣寺の近くにある衣笠山に由来しています。油揚げをしょうゆやみりんで甘辛く煮て、卵でとじたシンプルな丼ぶり料理です。奈良県の郷土料理は「飛鳥汁」です。鶏肉や野菜の入った味噌汁に牛乳を加えた汁物で、飛鳥時代に生まれた古い歴史のある料理です。当時は牛乳が大変貴重で、貴族だけの高級食材だったため、飲み物としてではなく薬として貴族の間で大切にされていました。牛乳は体によい食材ということで、料理に混ぜて食べたのが「飛鳥汁」の始まりと言われています。