～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19日(木)

＜ きょうのこんだて ＞
ごはん
ぎゅうにゅう
サワラのピリからやき
こまつなのおかかあえ
ちゃんこじる

＜栄養量（小学校/中学校）＞	
エネルギー(Kcal)	600/764
たんぱく質(g)	28.3/35.7
脂質(g)	16.8/20.0
食塩相当量(g)	2.1/2.6
カルシウム(mg)	307/345

今日のお話は「東京都の郷土料理」についてです。小松菜は、東京都江戸川区の小松川という地域が名前の由来といわれています。江戸時代、徳川吉宗が小松川付近で食べた青菜を気に入り、「小松菜」と名付けたという話が伝えられています。

ちゃんこ鍋は、明治時代に始まったといわれています。「ちゃんこ」とは、力士が食べる料理全般を指す言葉で、ちゃんこ鍋は力士の体作りに欠かせない料理です。手をつくことが負けるイメージにつながることから、昔は豚や牛など四足歩行の動物の肉を避け、縁起を担いでいたといわれています。今日は、ちゃんこ鍋を汁物にアレンジしました。

＊ちゃんこ汁に入っている白菜は、中井町産です。