

1月29日(水)

- ・味付けパン
- ・肉だんごのスープ煮
- ・コーンサラダ
- ・牛乳



今日の肉団子の中には、土ショウガが入っています。土ショウガはからだにほどよい刺激を与え、食べ物の消化をよくしてくれます。また、血の流れをよくし、身体を温める働きもあります。その他にも病気の原因をやっつけたり、においを消す働きもあります。今日は給食室で豚ミンチとみじん切りにしたタマネギと土ショウガ、調味料をあわせてよく練り合わせ、一つずつお湯の中に落としていって肉団子を作ります。このお湯がおいしいスープになります。肉の中に水を入れるとふわっとやわらかくなります。