

10月8日（水）

- 小型パン
- 肉団子のスープ
- コーンサラダ
- 蒸しいも
- 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す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。今日はさつまいもをむしたむしいもがつくので、少し小さなパンにしました。