

2月14日(金)

- ・ごはん
- ・さわらのあんかけ
- ・かす汁
- ・牛乳



かす汁は、だし汁に酒かすをといた汁ものです。にんじんや大根、魚などがはいつています。お酒の神様がまつられている奈良やお酒を造っている京都では昔から作られている汁ものです。魚のかわりにぶた肉も使われます。酒かすには、ビタミン類や炭水化物、アミノ酸などがたくさん含まれていて、体を温める効果があります。さわらのあんかけは2年前の6年生が考えたです。油で揚げたさわらにあったかい、とろっとしたあんをかけてください。さわらは成長するに従ってサゴシ、ナギ、さわらと呼び名が変わる出世魚です。