

~今日の献立~

牛乳

さつまいもご飯 ごま塩

いわしの梅煮

おしゃれきんぴら

だし香すまし汁

11月24日は「いいにほんしょく」 の語呂合わせで「和食の日」になってい ます。

和食の基本は「だし」です。だしをきかせることで、風味が良くなり、塩分をひかえることができます。

この日の汁物は、かつお節でだしをとりました。かつお以外にも、干し椎茸などからうま味が溶け出し、風味豊かな「すまし汁」が出来上がりました。

和食は日本の伝統文化です。ぜひご家庭でも試してみてください。

