

2016/06/24 

今日の給食 | by 校長

献立：牛乳、とふめし、みそ汁、こんぶの炒め煮



こんぶの炒め煮



とふめし

「とふめし」は私の故郷である篠山市に伝わる郷土料理です。

篠山市(旧丹南町)大山地域、長安寺・町ノ田の集落で100年以上も前から作られていたそうです。

名前の通り、豆腐、ごぼう、にんじん、さばの水煮を使った、大変素朴な料理です。

古くはお講の際の振る舞い料理として、また、酒作りの杜氏のお弁当として作られていたと伝えられています。

豆腐はタンパク質・カルシウム・鉄分などが多く含まれており、サバと一緒に取ると、胃腸の働きが整えられ体力が強化し、生活習慣病の予防に優れた食べ合わせになります。さらに、牛蒡・人参・油揚げが加わることで、抗酸化力が高まり、食物繊維が腸内環境を整え血中コレステロール低下に働きます。栄養バランスに優れたヘルシーな料理です。



出来上がったとふめし



給食室のみなさん



給食室のみなさん



**いつも安全でおいしい給食を
ありがとうございます!**