

今日の給食は、あじのレモンソースがけ、五目きんぴら、しめじと油揚げの味噌汁、ふりかけ、ご飯、牛乳でした。本日の給食には嬉しい「ふりかけ」が付きました。子供の頃、ふりかけと言えば「のりたま」や「ごま塩」（←ふりかけってよいか？）が我が家の定番でした。ある時、友達の家遊びに行ったら、「すきやき」味のふりかけがあることを初めて知りました。その商品のパッケージから、「きっとおいしいにちがいない」と確信したわたくしは、いつかその味を試してみようと決意したことを覚えています。はたして、その味は予想以上のもので、その後のわたくしにとって、ふりかけの定番となりました。ところで、本日の給食日より「いただきます」で初めて知ったのですが、世界中でごぼうを食べる習慣があるのは、もともと日本と台湾だけだったそうです。ご存じのとおり、ごぼうは食物繊維が豊富で、お腹の中や血液の掃除をしてくれるありがたい食材です。今日はおいしい五目きんぴらでいただきました。定期的にごぼうを食べ、体内のお掃除をしないと…。

