

今日の給食は、さばの塩焼き、切り干し大根のかみかみサラダ、油心の味噌汁、ご飯、牛乳でした。煮たり、焼いたり、刺身にしたり…と、魚の調理方法は様々ありますが、「塩焼き」は素材をシンプルに味わうのに最適で、個人的にはとても好きな調理の仕方です。魚によっては特有の生臭さを感じることもありますが、本日登場したさばやさんま、ホッケなどの魚は比較的癖がなく、炊き立ての白米にも魅力的な大人の飲料にもあいますね。本日のさばは、脂がのっていてもおいしかったです。脇を固めるのは、切り干し大根のかみかみサラダです。切り干し大根は細いものを煮ていただくことが多いのですが、本日は太めのものをサラダでいただきました。天日に干すことによって旨味や栄養価が高まると聞いたことがあります。今日の切り干し大根は太くて噛み応えもあり、歯を丈夫にする効果もあるようです。11月8日（いい歯の日）に向けたスペシャルな一品（逸品）だったのかもしれないね。

