

今日の給食は、さんまのおかかに、れんこんきんぴら、ひきな汁、味付けのり、ご飯、牛乳でした。本日は大好きな和食メニューでした。和食は洋食ほどの派手さはありませんが、毎日食べても飽きがこないことや、密かに手が込んでいるところ、旬の素材などから季節を味わうことができることなど、とても魅力的に感じます。和食は日常的でありながら、時には粋で華のある素晴らしい伝統文化のように思います。また、栄養バランスに優れているのも魅力ですね。今日のきんぴらで仕上げられたれんこんは、これから冬にかけて旬を迎える食材です。給食日より「いただきます」によると、れんこんはハスの花の茎の部分だそうです。食物繊維が豊富でお腹の調子を整えてくれるそうです。昔から、たくさんの穴が開いているれんこんは縁起が良い食べ物とされています。いろいろと大変なことが多い世の中ですが、「先が見通せるように」との願いが込められた献立なのかもしれません。今日は、味付けのりがさりげなく付いていたのもうれしいポイントでした。そういえば学生時代近所の弁当屋さんの「のり弁」にだいぶお世話になったなあ。260円位だったかな？

