

今日の給食は、さばの唐揚げおろしソース、小松菜のおひたし、じゃがいもと油あげの味噌汁、ご飯、牛乳でした。本日の給食はご覧のとおりちょっとアダルト世代のわたくしにはうれしい和食でした。主菜の魚、副菜の野菜、味噌汁の豆腐や油揚げなど栄養のバランスもばっちりです。なかでも、さばの唐揚げおろしソースは、さば（三陸産！）の旨味を唐揚げの衣でぎゅっと閉じ込めた逸品です。さばを唐揚げにすることによりパンチのきいた味わいになりますが、おろしソースを添えることでさらりといただけます。旨味とコク、さっぱりとした味わいのトリプルパンチに大満足です！また、おひたしの小松菜は南三陸町戸倉で栽培されたものです。震災により、塩水に浸かった土地を野菜が育つように改良を重ねて栽培を始めたそうです。小松菜はカルシウムや鉄分が豊富な野菜ですが、南三陸の小松菜には、さらに知恵と工夫や粘り強さも豊富に含まれているのではないのでしょうか。

