

平成29年6月21日（水）



ぎゆうにゆう
牛乳
たごごはん
なすの煮びたし
ごもく しる
五目みそ汁

ひょうごけんあかしちほう
兵庫県明石地方の
きょうどしよく
郷土食メニュー

ヨーグルト

たごごはん

「たごご飯」は兵庫県明石地方の郷土食です。

「たご」には血中コレステロール値を下げ、肝臓の働きを助ける「タウリン」というアミノ酸が含まれています。梅雨の時期が旬です。

よくかんで食べてくださいね。

なすのにびたし

「なす」を油であげて、おだしにつけて味を含ませて作ります。

「秋ナスは嫁に食わすな」といわれますが、「なす」は夏が旬。

夏野菜には、からだを冷ますはたらきがあるので、しっかり食べましょう。

