

和食給食応援団「京料理たか木」の高木シェフ提案メニューです。

平成29年9月15日（金）



ぜんこく わしょくきゅうしょく  
全国の和食給食

ぎゅうにゅう ごはん  
いもたこなんきんのにこごり  
まめとひじきのいそべ揚げ  
とまとのすりながし

## いも・たこ・なんきん

江戸時代から女性の好物とされた「いも」「たこ」「なんきん」にお出汁で作ったゼリーをかけます。

また「にこごり」とは、煮魚などの汁が冷えてゼリー状にかたまったものをいいます。

「なんきん」は「かぼちゃ」のことで、黄色い色は、にんじんと同じ「カロチン」の色です。

カロチンは皮膚や粘膜を丈夫にし、紫外線に負けない肌を作るので、しっかり食べましょう。

「たこ」には血中コレステロール値を下げ、肝臓のはたらきを助ける「タウリン」が含まれています。