

○ごはん

給食で使用しているお米は、大洗町で学校給食用として特別に作られている「日の出米」です。

○鮭の根菜味噌だれかけ

那珂川は、鮭が上ってくる川として有名です。鮭は米粉をまぶして油で揚げました。日本ではお米の消費が年々減少しているので、米粉はお米の新しい食べ方として注目が集まっています。味噌だれには茨城県や大洗町でとれた食材を使用しました。さつまいもとれんこんは全国1位、ごぼうは全国2位の出荷を誇っています。それぞれの食感を感じながら、よく噛んでいただきます。

○白菜のゆず和え

茨城県の気候は白菜の栽培に適しており、全国2位の産地です。栄養の面ではビタミンCと食物繊維が多く、かぜの予防にもおすすめです。今が旬の白菜をゆずのさわやかな香りと酸味で味わいましょう。

○しらすのかきたま汁

大洗町特産のしらすは春と秋に旬をむかえます。

しらすは、主にカタクチイワシの稚魚で、巻き網という漁法で水揚げされます。5年生は9月にしらす漁を体験しましたね。魚を丸ごと食べることができるしらすは、カルシウムがたっぷり含まれています。

○ブルーベリー寒天

大洗町のブルーベリージュースで寒天を作りました。寒天は、大洗町やひたちなか市の海辺の地域ではおなじみの食べ物です。

栄養満点の大洗の
しらすを味わってね。

