



今日の給食

7月9日 (木)



学校給食レシピコンテスト大賞献立その2『さば水煮缶和風トマト煮込み』

今日の給食は、昨年度行われた学校給食レシピコンテスト「これが食べたい部門」の大賞の「さばの水煮缶和風トマト煮込み」です。テレビで見た料理を参考に、あまり好まれない魚をトマトソースを使っておいしく食べられるように工夫した涌津小学校、当時5年生とお母さんが考えた料理です。

アピールポイントは、「テレビで見たレシピを参考に、子供にも食べやすくしました。なかなか魚は好まないけれど、トマトソースを使うことで嫌がらずに食べてくれます。そして、さば缶をつかうので、カルシウム、ビタミンD、DHA（魚の油のこと）、EPA（魚の油のこと）が含まれていて、骨にも脳にもよく、そして肥満予防もできます。」だそうです。

給食では、生のさばも使って魚の形が残るようにしてみました。

この料理も一関市のホームページに写真や作り方が載っているので、みなさんも夏休みにお家で作ってみましょう。

