

令和8年2月6日(金)の給食



☆献立名

- ・ごはん
- ・つくね
- ・ごまサラダ
- ・おでん
- ・牛乳



今日はおでんが中3のリクエストです。

寒い時期は、具たくさんのおでんを食べると体が温まりますね。給食のおでんは、昆布とかつお節のだしに薄口醤油・みりん・酒を加えて煮込みます。昆布やかつお節の出汁には「うま味成分(グルタミン酸・イノシン酸)」が多く含まれています。この二つが合わさると脳が“めちゃおいしい!”と感じる効果が科学的に証明されています。