



5月14日(水) ごはん 牛乳 とり肉のこうみやき ごもくきんぴら 生あげとじゃがいものみそ汁

きんぴらは、細切りにした食材を醤油や砂糖で甘辛く炒めた料理のことです。きんぴらの名前は、人形劇に登場する坂田金平という、金太郎で有名な坂田金時の息子という設定の架空の人物が由来といわれています。ごぼうのしっかりとした食感や唐辛子のピリ辛さを、坂田金平の強さや勇ましさに例え、「きんぴらごぼう」と呼ばれるようになったとされています。

今日の五目きんぴらには、ごぼう、にんじん、れんこんといった噛み応えのある食材が入っています。一口30回を目標によく噛んで食べましょう。