

毎月19日は「食育の日」

7月給食室テーブル用

食育とは、食の大切さを知り、体と心を育てることです。

**今日は、
信州特有の海産物「塩いか」が
献立に入っています。**



「塩イカ」は、海から遠く離れた長野県の地域限定の食材って知ってた？

**流通の発達で、生イカが手に入るようになっても、
今も消えずに“郷土の味”として残っている。**

**塩抜きをしないと食べられない。塩を抜きすぎるとおいしくない。
程よく塩を抜くのは結構難しい。
それを食べ易い大きさに切り、キュウリと和え、
しばし味を馴染ませてから頂く。**

県外のお友達へのおみやげに、けっこう喜ばれるよ！