2015/1/22　　No.154

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立(こんだて)は「牛乳(ぎゅうにゅう)・深川(ふかがわ)めし・かぼちゃのそぼろあん・ムロアジのつみれ汁(じる)」です。

「深川(ふかがわ)めし」は、東京都(とうきょうと)の郷土料理(きょうどりょうり)です。

昔(むかし)、深川(ふかがわ)地区(ちく)（現在(げんざい)の東京都(とうきょうと)江東区(こうとうく)）一帯(いったい)は海(うみ)で、アサリがたくさんとれました。

漁師(りょうし)さん達(たち)は、とれたアサリをさっと煮(に)たものをご飯(はん)の上(うえ)にのせて「深川(ふかがわ)めし」として食(た)べていました。アサリにはビタミンやたんぱく質(しつ)など多(おお)くの栄養素(えいようそ)が含(ふく)まれています。