

食育ニュース

2月26日(水)

いそあ
磯和え

だししょうゆをまぜましょう。

まめ
こんぶ豆

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

どうふ
ぎせい豆腐

飯椀

副菜皿

はん
ご飯

あぶらあ
えのきと油揚げのみそ汁

「**こんぶ豆**」は、体をつくる**タンパク質**が豊富な**大豆**を、**食物繊維**が多くうま味の強い**昆布**と共に煮た料理です。**ヘルシー**でありながら**栄養満点**の**こんぶ豆**は、**日本に昔からある料理**ですが、最近では家庭で作られることが少なくなってきました。栄養価が高いだけでなく、**日本の家庭料理から失いた**

くない、長く受け継がれてきた
伝統の味です。

残さずいただきます。

給食室の様子



ぎせい豆腐は、野菜などの具材を炒め、卵・ペーストにした豆腐を加え、焼き上げた料理です。



大豆は朝一でしっかりと浸水し、水で戻した昆布とともにじっくりと煮てあります。

