

はるさめ やさい
春雨と野菜のソテー

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

さばのコチュジャン焼き

副菜皿

飯碗

はん
ご飯

だいず
大豆のふりかけ

いも
じゃが芋とわかめのみそ汁

和食に欠かせない「畑の肉」「大豆」!

世界の**長寿国**である**日本**。この要因として注目されるのが、**栄養バランスの良い和食**です。日本人は古くから、米、魚、豆などを食べ続けてきました。中でも、**大豆**をうまく食事に取り入れてきたことが、現在の**長寿の一因**と考えられています。

大豆は「**畑の肉**」と呼ばれ、**肉に匹敵する量のたんぱく質**を含んでいます。**筋肉や内臓など体の組織を作っている成分**ですので、しっかりと食べましょう。

給食室の様子



煎り大豆を粗く砕き、糸削り節と共にしょうゆで炒りつけ、青のりなどを加えて、ふりかけを作りました。



さばを、コチュジャン・酒・みりんなどで作ったタレに漬け込み、オーブンで焼き上げました。