

食育ニュース

1月13日(木)

やさい あ もの
ツナと野菜の和え物

だししょうゆをまぜましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

どうふ
ぎせい豆腐

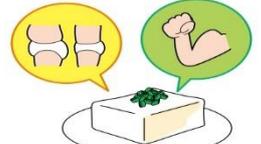
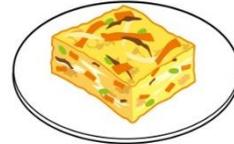
飯椀

副菜皿

はん
ご飯

のっぺい汁

「似せる」という意味の「擬製(ぎせい)」



ぎせい豆腐は、卵焼きに見えますが豆腐料理の一つです。細かく崩した豆腐に他の材料を混ぜ、形を整えて焼きます。豆腐以外の材料を混ぜて、卵焼きのような別の料理に見せることから「擬製(ぎせい)」という名が付けられました。

豆腐も卵も良質なタンパク質を豊富に含み、体の血や肉を形成するものになります。タンパク質が不足すると、肌や髪の毛のトラブル、筋力低下、集中力の低下などが起こることもあります。しっかりと食べましょう。

給食室の様子



木綿豆腐と鶏ひき肉、卵、野菜を加え、天板に流してオープンで焼き上げました。

