

9月14日の給食メニュー

ご飯 ゴマ和え マーボー豆腐 牛乳



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 豆腐 豚肉(大分県産) 味噌	米(宇佐産) ゴマ 胡麻油 デンプン 春雨	ほうれん草(宮崎県産) 人参 玉ねぎ 白ネギ(宇佐産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

豆腐は大豆からできています。「大きな豆」と書きますが「大きい」というより「大切」という意味が込められているそうです。

豆の中でも特に大切だと言われるのは

- ①「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が多い
- ②長く保存できる
- ③豆腐やみそ、しょうゆ、納豆など、さまざまな食品に加工できるなど色々な理由があるようです。

