

# ふるさと給食

2月12日の給食メニュー

ご飯 サバの味噌煮 宇佐のめぐみスープ 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)<br>サバ<br>味噌<br>ソーセージ<br>大豆(宇佐産) | 米(宇佐産)<br>サツマイモ<br>(大分・熊本県産) | 人参(熊本産)<br>玉ねぎ<br>白ネギ(宇佐産)<br>枝豆 |

## ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



今日は「ふるさと給食」です。ふるさとの食材は「大豆」です。大豆は、弥生時代から栽培されてきた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かせることのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるものになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。大豆を蒸すか煮たものを発酵させたものが味噌になります。

