

令和4年 11月 16日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 白身魚のレモン漬け 高野豆腐の卵とじ
小松菜のごま酢和え



【ひとロメモ】

高野豆腐を味わおう

(心身の健康)

今日は高野豆腐の卵とじが出ています。

高野豆腐は、和歌山県の高野山でお坊さんが作り始めたので、この名前がつけました。冬の寒い凍りつくような夜、豆腐を外に出しておいたら、凍っていたことから別の名前を凍り豆腐ともいいます。

今では、冷凍機を使って凍らせています。高野豆腐は、筋肉など体をつくるもとになるたんぱく質や丈夫な骨をつくるもとになるカルシウムが多く、とても健康によい食べ物です。

高野山で生まれた栄養価の高い高野豆腐をしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

令和4年 11月 16日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 古代飯 牛乳 白身魚のレモンソース
食べて菜のゆず香あえ いもたこ煮 【中】ヨーグルト



【ひとメモ】

郷土料理を味わおう

(食品を選択する能力) (食文化)

今週は「ふるさとの食 再発見週間」です。この週は香川県の食材や料理についてふれ、あらためてその良さに気付いてほしいということで設けられています。

今日は郷土料理の「いもたこ煮」を取り入れています。郷土料理には、旬の食材やその地域でとれるものを組み合わせて作るものが多くあります。「いもたこ煮」は、里芋と瀬戸内海でとれる新鮮な「たこ」を甘辛く煮た料理です。まさに海と里でとれるものを組み合わせた、特徴ある郷土料理ですね。

令和4年 11月 16日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 魚のレモン漬け

小松菜のごま酢あえ 高野豆腐の卵とじ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 小松菜



【ひとロメモ】

高野豆腐の栄養について知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「高野豆腐の栄養について知ろう」です。

みなさん、高野豆腐とはどんな食材か知っていますか？

(5秒まつ)

高野豆腐とは、生の豆腐を凍らせて低温で熟成させ、水分を抜いて乾燥させたものです。別名「凍り豆腐」とも呼ばれています。名前の由来は、高野山の僧侶たちによって作られたからとの一説があります。

また、水分が抜けることで栄養成分がギュッと濃縮されていて、原料が大豆なのでたんぱく質が豊富！さらに、高野豆腐は糖質が低く、大豆イソフラボンや貧血 予防に効果的な鉄、腸内環境を整える効果がある食物繊維などが豊富です。

長期保存が可能で、いろいろな料理にも使えます。お家に常備しておくとお便利ですね。今日は、そんな高野豆腐を卵とじにしています。美味しくいただきます。