

2月 6日 (金) 今日の盛り付け

大皿：鰯の照り焼き

小松菜と揚げあさりの
ピリ辛和え

大碗：ごはん

ごま昆布ふりかけ

小碗：豆腐と麸の

かきたま汁

トレイ：牛乳

ネーブル



【ひとつくちメモ】 今日の給食は和食です。

麸 (ひ)

古くから、ヨーロッパにはチーズのような動物性タンパク質食品があり、日本には
麸・豆腐・湯葉のような植物性タンパク質食品が存在していました。これは、東西の
民族性や食生活の違いがわかる現象です。麸の高い栄養価は、農産乾物の四天王（麸・
湯葉・凍豆腐・椎茸）といわれ、昔から重要な蛋白源として扱われました。また、焼麸
の保存性に優れている点も今日に至るまで日本人に好かれているポイントです。麸には、
大きく分けて焼麸と生麸があります。

焼麸は、世界に類の無い日本独特的食品です。天平時代に遣唐使により、どちらか
というと現在の生麸に近い「麸」の分類の原型が中国から伝えられました
ものとされています。これが、長い間を経て「生麸」の形で日本の食生活に適応する形
態に変化していきました。そして、江戸時代に入り、その変化の大きな分岐点に差し掛
かった時に誕生したのが焼麸です。それまでは茹でて加工していた為に水分が多くて
日持ちがしなかったのですが、焼き上げて余分な水分を飛ばすことで、保存性を高める
という画期的な変化を遂げました。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪

