

# 3月 11日 (水) 今日の盛り付け

大皿：ししやもの  
スティック揚げ 2本  
小松菜の辛子和え

大碗：ごはん  
わかめのおかか炒め(エコ)

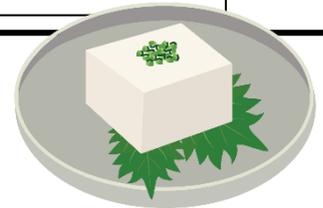
小碗：肉豆腐

トレイ：牛乳



## 【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

### 豆腐



【木綿豆腐】<sup>ちめんとうふ</sup> 豆乳に<sup>とうにゅう</sup>凝固剤を加え、一度固めたものを<sup>いちどかた</sup>くずしてから<sup>あつりよく</sup>圧力をかけて<sup>すいぶん</sup>水分をしぼり、<sup>ふたたび</sup>再び固めて作ります。この時、豆腐を流し込む箱型には、<sup>はこがた</sup>ふきんが敷いてあります。木綿豆腐の表面が<sup>ひょうめん</sup>凸凹しているのは、<sup>ちめんぬのめ</sup>木綿の布目がそのままついたからです。木綿豆腐は作る過程で<sup>かてい</sup>水分をしぼるため、<sup>えいようぶん</sup>栄養分が<sup>あつしゆく</sup>圧縮されます。そのため、たんぱく質、カルシウム、<sup>てつぶん</sup>鉄分が、<sup>きぬとうふ</sup>絹ごし豆腐に比べると2~3割多く<sup>わりおお</sup>含まれているそうです。

【絹ごし豆腐】<sup>きぬとうふ</sup> 木綿豆腐よりも濃い<sup>ちめんとうふ</sup>豆乳に<sup>こ</sup>凝固剤を加え、そのまま固めて作ったものです。<sup>れきし</sup>歴史をみると、<sup>ちめんとうふ</sup>木綿豆腐の方が古く、<sup>きぬとうふ</sup>絹ごし豆腐の登場は江戸時代の中期だとか。やわらかく<sup>したざわ</sup>舌触りのいい豆腐を求めて<sup>とうふ</sup>出来上がったものです。<sup>きぬとうふ</sup>絹ごし豆腐は、水分をしぼっていないので、<sup>ぐん</sup>ビタミンB群や<sup>すいようせい</sup>カリウムなど、<sup>えいようそ</sup>水溶性の栄養素<sup>ぐん</sup>ビタミンB群や<sup>ちめんとうふ</sup>カリウムが木綿豆腐より<sup>おほ</sup>多いと言われています。

今日の給食では、<sup>へ</sup>ごみを減らすために <sup>いた</sup>だしがらのかつお節を使って<sup>ふだん</sup>おかか炒めを作っています。普段から食事を残さず食べる心がけは、食品ロスを減らすために一人一人ができる取り組みです。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪