

6月 4日（金）今日の盛り付け

大皿：鯖の一夜干し
じゃがいもと
さつま揚げの含め煮

大碗：ご飯
小松菜ふりかけ

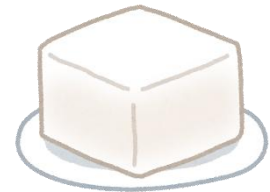
小碗：豆腐団子汁

トレイ：牛乳
メロン



【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

豆腐



豆腐は、豆乳に凝固剤を添加して固めて作る大豆製品です。みなさんのよく知る絹ごし豆腐と木綿豆腐はこの固める工程で種類が分かります。

絹ごし豆腐は豆乳をそのまま固めて作ります。対して木綿豆腐は、固まりかけた豆乳を一度崩し、穴の空いた型に木綿の布を敷いたところに戻して、型で圧力をかけ固めます。「ゆ」と呼ばれる水分を逃がしながら完全に固め、木綿豆腐が出来上がります。

豆腐には質の良い植物性のたんぱく質が多く含まれています。絹ごし豆腐よりも水分の少ない木綿豆腐は、よりたんぱく質やミネラルが豊富で、木綿豆腐1丁で豚肉なら1枚分、たまごなら3.5個分のたんぱく質があります。

たんぱく質はカルシウムの吸収力を高めてくれますが、豆腐にはカルシウムも100gあたり120mgほど含まれており、効率よくカルシウムを摂取できる食品です。今日は豆腐団子汁の団子に木綿豆腐を使っています。

今日の給食も残さず食べましょう(^~♪