

6月 11日 (木) 今日の盛り付け

大皿：たらの唐揚げ
小松菜と油揚げの
お浸し

大碗：ごはん

小碗：^{ごじる}呉汁

トレイ：牛乳
オレンジ



【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

呉汁（ごじる）

大豆を水に^{ひた}浸し、すりつぶしたものを「呉（ご）」といい、呉をみそ汁に入れたものを「呉汁」といいます。大豆といろいろな野菜の入った呉汁は、^{えいようか}栄養価の高い料理で、日本各地で昔から^{した}親しまれている汁物です。

大豆にはタンパク質をはじめ、脂質、糖質、ビタミンB1、ビタミンE、^{ようさん}葉酸、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、鉄、^{あえん}亜鉛、^{どう}銅など、栄養素の種類がとても^{ほうふ}豊富です。ビタミンやミネラルの^{がんゆうりょう}含有量が多いのも特徴のひとつです。その一方で、大豆にはコレステロールが^{まった}全く^{ふく}含まれていないこともわかっており、^{りょうしつ}良質なタンパク質の食材として食べられています。

今日の給食も残さず食べましょう(^~♪

