

7月 2日 (火) 今日の盛り付け

大皿：鯖の塩焼き
小松菜の辛子和え

大碗：ごはん

小碗：呉汁ごじる

トレイ：牛乳



【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、栄養価の高い料理で、日本各地で昔から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、葉酸、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、鉄、亜鉛、銅など、栄養素の種類がとても豊富です。ビタミンやミネラルの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全く含まれていないこともわかっており、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(^_^)

