

きゅうしょくしつ
♡♡ 給食室だより ♡♡

平成30年2月15日(木)



☆★^{きょう}今日の^{きゅうしょく}給食★★☆

- 牛乳ぎゅうにゅう
- ごはん
- じゃこのふりかけ
- 高野豆腐こうやどうふと野菜やさいのうま煮に
- おひたし



きょう しゅさい こうやとうふ やさい に こうやとうふ
今日の主菜は「高野豆腐と野菜のうま煮」です。高野豆腐は

日本にほんで昔むかしから食たべられている保ほぞん存しよく食ひとの一つです。“凍こおり豆どう腐ふ”

“凍^しみ豆^{とう}腐^ふ”ともいいます。豆^{とう}腐^ふを凍^こらせて乾^{かん}燥^{そう}させることでス

ポンジ^{じょう} 状^{じょう} になり、独特^{どくとく}の食感^{しょくかん}が生まれます。昔^{むかし}、豆腐^{とうふ}をうっ

かり凍^{こお}らせてしまったことで、ぐうぜん^{つく}作り方^{かた}がみつかったとい^み

われています。失^{しつぱい}敗^{せいこう}は成功のもとですね。

こうやとうふ ほね は からだ
高野豆腐には骨や歯をじょうぶにするカルシウムや体をつく

るたんぱく質が豊富に含まれます。