



きゅうメール

【日にち】

12月11日(水)

【こんだて】

主食 わかめご飯

主菜 若鶏肉のルバーブジャム焼き

副菜 呉汁

切り干し大根ときくらげのり酢和え

牛乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、さといも（谷口さん）、しろねぎ（竹下さん）、呉（なかや豆腐店）

ルバーブジャム（ルバーブの会）、乾燥きくらげ（富沢地区振興協議会）、みそ（綾木さん）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、油揚げ、はくさい、にんじん、ほうれんそう

【給食センターより】

大豆を原料にして作られる食品には、豆腐や油揚げ、納豆、きな粉などたくさんありますが、今日の呉汁に入っている呉も、大豆から作られています。

呉は、水に浸しておいた大豆をすりつぶしてどろどろにしたもので、みそ汁に入れると呉汁になります。大豆の収穫のころ、各家庭で昔から親しまれてきた料理です。大豆は「畑の肉」と言われるほど、良質のたんぱく質が豊富に含まれていて、その他の栄養素もバランス良く含まれている食品です。呉汁は大豆の栄養をまるごといただける料理といえます。冬を元気に過ごすためにも、大豆のパワーをいただきましょう。