

稲中ランチタイム通信

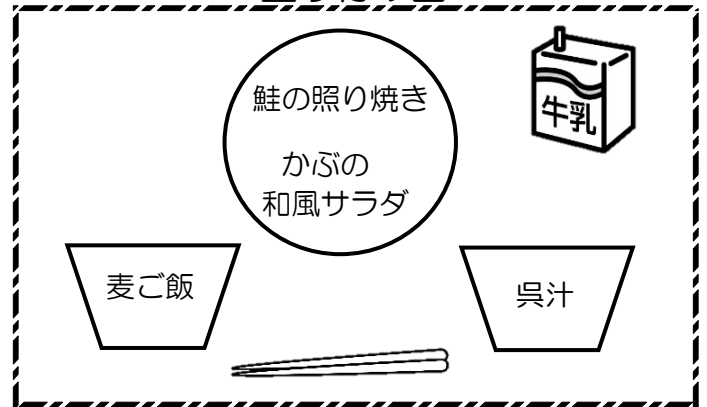
5月28日(火)

盛り付け図



今日の献立

麦ご飯
鮭の照り焼き
かぶの和風サラダ
こじる
呉汁
牛乳



『こじる』について

呉汁とは、日本各地に伝わる郷土料理の一つです。大豆を水に浸してやわらかくし、すりつぶしたものを「呉(こ)」と言います。この呉が入った味噌汁なので「呉汁」と呼ばれるようになりました。大豆は、「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質を豊富に含んだ食品です。中でも体内では十分に生成されない「必須アミノ酸」がバランスよく含まれており、古来から日本の食生活を支えてきました。汁に大豆を入れることで栄養価が増し、味にコクが生まれます。

先生からの食育コメント

大豆は栄養成分以外にも、大豆レシチン、大豆サポニン、イソフラボンなどの機能性成分を多く含みます。コレステロールの上昇を抑えたり、骨の強度が低下してしまう「骨粗鬆症」を予防したり、腸の働きを整えたりしてくれます。