

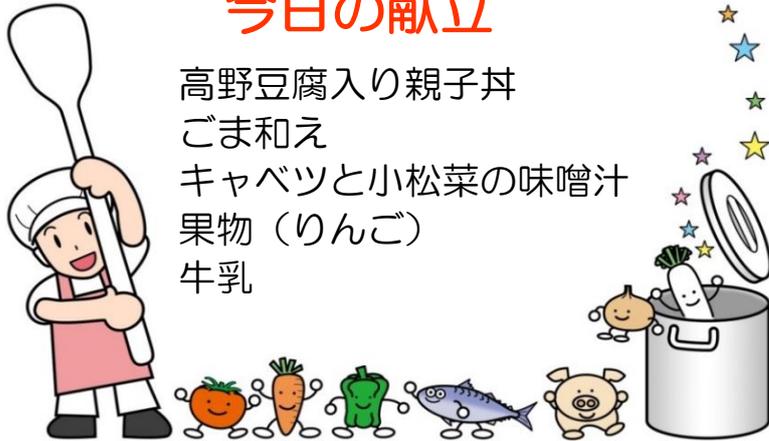
稲中ランチタイム通信

12月16日(月)

盛り付け図

今日の献立

高野豆腐入り親子丼
ごま和え
キャベツと小松菜の味噌汁
果物(りんご)
牛乳



『高野豆腐』について

高野豆腐の歴史は古く、およそ800年前の鎌倉時代、和歌山県にある「高野山」で偶然生まれた食べ物だと言われています。精進料理として食べられていた豆腐が冬の厳しい寒さで凍ってしまい、それを翌朝溶かして食べてみたところ、食感が面白く、思いのほかおいしかったことから食べられるようになりました。保存のきくたんぱく源として重宝され、次第に全国的に広まっていきました。長野県や一部の東北地方では「凍み豆腐」とも呼ばれています。

先生からの食育コメント

高野豆腐は、大豆から作られているので、たんぱく質やカルシウムが豊富です。歯や骨を丈夫にし、筋肉を作るもとになるので、成長期には特に積極的に食べて欲しいです。

戦国武将の武田信玄は、軽くて栄養豊富な高野豆腐を兵糧(戦に携帯する食べ物)として使用していたそうです。