

10月7日(木)

麦ご飯

家常豆腐

大根サラダ

牛乳

家常豆腐とは、家庭でいつも作る中国の豆腐料理のことです。豆腐は大豆からできています。大豆は原産地が中国と考えられています。日本には、約 2000 年前に伝来したと考えられ、古事記にも大豆の記録が載っています。大豆はたんぱく質や脂肪、鉄分、カルシウムなどミネラルが多く含まれます。種子は堅いので、煮るなど加工して食べられます。例えば、若いダイズの果実は枝豆と呼び、塩茹でなどにして食べます。熟したダイズから豆乳を作り、そこから豆腐、油揚げなどが作られます。

にんにく	:	青森
しょうが	:	高知
にんじん	:	北海道
キャベツ	:	茨城
長ねぎ	:	青森
こまつな	:	埼玉
きゅうり	:	千葉
もやし	:	栃木
だいこん	:	北海道
豚肉	:	群馬