

9月14日(木)

揚げ大豆ご飯

けんちん煮

もやしと青菜の酢の物

牛乳

けんちん けんちんの名称の由来は、鎌倉の
けんちょうじ建長寺というお寺にあります。このお寺では、昔、
お坊さんたちが寒い日に身体を温めるため、汁を
作って食べていました。昔のお坊さんは、魚や動物
のお肉を食べてはいけなかったことになっていま
した。そのため、たんぱく質や脂肪をとることが
できませんでした。そこで考え出されたのがこの
けんちょうじ建長寺汁だったのです。いろいろな野菜を油で炒
め、豆腐を入れてたんぱく質と脂肪をとれるよう
にしました。このけんちょうじ建長寺汁がなまってけんちん汁
といわれるようになりました。

ごぼう : 青森
にんじん : 北海道
だいこん : 北海道
じゃがいも : 北海道
長ねぎ : 山形
もやし : 栃木
こまつな : 東京
豚肉 : 群馬
じゃこ : インドネシア