



今日の給食



9月17日(木)



今日のこんだて

- 肉みそライス
- チンゲン菜のスープ
- 麦ごはん
- 豆乳パンナコッタ
- 牛乳

みそのはなし



みそは、飛鳥時代から日本で独自に発展した調味料で、約1300年前の飛鳥時代に中国から伝わった「ひしお(醬)」をもとに、日本で作られるようになりました。

赤だしみそは、愛知県や名古屋を中心とした地域でつくられ、赤い色と深いコクが特徴です。

みその原料は、大豆・米・麦・塩の4つが基本で、地域によって材料や味がちがいます。

みそには、たんぱく質や食物繊維、ビタミンB群などが含まれ、腸内環境を整えたり、免疫力を高めたりする効果が期待できます。

昔から、日本の食卓を支えてきたみそ。いろいろな料理に使われて、私たちの健康を守ってくれる大切な食べ物です。

濃厚なみその味と
お肉の味が麦ごはんによく合っていて食欲が出るね！
レンズ豆が入っていて
栄養満点！

