



今日の給食



10月5日(月)



今日のこんだて



- カレーうどん
- 小松菜のおかか炒め
- アーモンドいりこ
- ごはん
- 牛乳

うどんのおはなし



うどんは、むかしから日本で食べられている、とても長い歴史がある食べ物です。

● うどんの歴史

うどんは、奈良時代から食べられていたといわれています。むかしは、今のような細長い形ではなく、平たい形の「ほうとう」というめんでした。

● うどんの発祥

うどんの発祥は、いろいろな説がありますが、奈良県の「三輪そうめん」がもとになったともいわれています。

● 福岡県とのかかわり

福岡県でも、昔からうどんが食べられてきました。特に、博多うどんは、やわらかいめんとあっさりしただしが特徴で、今では福岡の名物になっています。

● うどんの栄養

うどんは、主に炭水化物が多く、体や脳のエネルギーになります。また、少しだけたんぱく質やビタミンB1、食物せんいもふくまれています。

アーモンドいりこは
オヤツみたいでうれしいね。
いりこはカルシウムたっぷり!

