



今日の給食



10月20日(火)



厚揚げのおはなし



- 厚揚げは、豆腐を一度切ってから、油でこんがり揚げたものです。外はこんがり、中はふっくらしていて、豆腐よりもコクのある味わいが楽しめます。
- 厚揚げは、大豆から作られているので、たんぱく質やカルシウム、鉄分、食物せんいなど、体にうれしい栄養がたっぷりです。とくに、たんぱく質は、筋肉やからだをつくるもとになります。
- 厚揚げは、煮物・炒め物・みそ汁など、いろいろな料理に使える、とても便利な食材です。家でも、ぜひ食べてみてくださいね。

今日のこんだて



- 厚揚げのそぼろ煮
- 小松菜のじゃこ炒め
- 麦ごはん
- 牛乳

野菜の大きさがそろえて
切ってあるから食べやすかったよ。
ほっとするやさしいお味！

