



12月18日(水)

- ・ごはん
- ・揚げいもと大豆の煮物
- ・みそ汁
- ・手作りふりかけ
- ・牛乳



食育の日の献立です。あまからく煮た大豆ととり肉に油で揚げたじゃがいもとさっとゆがいたこまつなを加えてさっくりと和えたものです。大豆は、中国の生まれといわれています。約 2000 年前の弥生時代に中国から朝鮮半島を通じて入ってきたといわれています。日本で広く栽培がはじまったのは鎌倉時代よりあとだそうです。今では大豆はさまざまな加工品が作られ、日本人の食生活にはなくてはならないものになりました。今日のかみかみこんだてです。よくかんでいただきましょう。