

## せいか町で作られたみそ

11月18日（火）

- ご飯
- あじのかば焼き
- そえ野菜
- みそ汁
- 牛乳



今日のみそ汁には精華町で作られたみそを使っています。みそのもとになる大豆も精華町でとれたものです。「畑の肉」といわれる大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質（ししつ）をたくさん含む栄養価が高い食材です。日本では弥生時代（やよいじだい）から栽培されています。大豆はさまざまな食品や調味料に加工して食べられています。大豆からつくられる食べ物の中でも、みそ、しょうゆ、豆腐は和食には欠かせない食べ物です。ほかにも大豆を加工してできる食べ物は、たくさんあります。お店でも売っているので、探してみましょ。