



かみかみこんだて



2月7日(金)

- ・ひじきご飯
- ・みそ汁
- ・大豆のカリポリ揚げ
- ・牛乳



よくかんで食べるかみかみ献立で、カルシウムたっぷりのほねぶと献立です。大豆は4000から5000年前から中国で栽培されています。「大せつな豆」であり、そのころ食べられていたほかの豆よりも大きかったために、大豆と呼ばれるようになったと考えられます。大豆はたんぱく質や脂質がたくさんあることから、「畑の肉」と呼ばれることもあります。とうふやなっとうなどや、世界中でもいろいろな食べ物に変身して食べられています。今日はかみかみ献立です。よくかんでいただきましょう。