

令和4年 3月 9日 (水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 焼きのり ししゃものごま揚げ  
おひたし 高野豆腐の卵とじ



【ひとロメモ】

## 「大豆の加工品について知ろう」

(食事と文化)

大豆は肉と同じように質のよいたんぱく質が含まれるため、「畑の肉」と呼ばれ、昔から日本で食べられてきました。

大豆が日本で栽培されるようになったのは、約 2000 年前の弥生時代で、田植えのときに田んぼのあぜに植えて育てたことから「あぜ豆」と呼ばれていました。

栄養価の高い大豆ですが、生で食べると消化ができないことから加工されるようになり、今では豆腐、油揚げ、納豆、みそ、しょうゆなどたくさんの加工品が作られるようになりました。加工することにより、大豆の栄養を効率よくとることができるようになります。

今日の給食に豆腐を加工した高野豆腐を使っています。しっかり食べて大豆の栄養をいただきましょう。

令和4年 3月 9日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 肉もっそ 牛乳 鮭の塩焼き  
キャベツのしらすあえ 大根のみそ汁



【ひとロメモ】

## 郷土料理 肉もっそについて知ろう

(食文化)

「肉もっそ」とは、香川県三豊市の郷土料理で「もっそう飯」という言葉が由来です。この「もっそう飯」は、海や山、里の食材を炊いて、炊き込みごはんに混ぜる料理で一人分に分けて、手で丸くにぎったおにぎりのような料理です。

昔の農作業は、地区の人のみんなで朝から夜まで行っていました。その時の昼ごはんを食べられていたのが、「肉もっそ」でした。今では三豊市のお祭りで振る舞われています。

今日の給食の肉もっそには、牛肉、豆腐やごぼうなどの野菜と米を一緒にたきました。三豊市の郷土料理をあじわってたべましょう。

令和4年 3月 9日(水) 飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 焼きのり  
牛乳 高野豆腐の卵とじ  
ししゃものごま揚げ おひたし

《今日の丸亀産の食材》  
キャベツ なばな  
チンゲン菜



【ひと口メモ】

## 高野豆腐

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「高野豆腐について知ろう」です。

高野豆腐の名前の由来は、桃山時代に和歌山県の高野山で、お坊さんたちが貴重な植物性たんぱく質として食べていた豆腐を冬の寒い時期に、たまたま外に置いたままにすると、豆腐が凍ってしまいました。捨ててしまうのはもったいない、ということで食べてみると、美味しく、豆腐も長く保存することができることから、全国に広まったと言われています。

また、関西圏では「高野豆腐」と呼ばれていますが、東北地方では「凍り豆腐」と呼ばれ、江戸時代に伊達政宗が戦の常備食として開発したという伝説も残っています。高野豆腐は豆腐に比べると、長期間保存ができるだけでなく、一度凍らせることで栄養が凝縮されるため、たんぱく質はもちろん、鉄、亜鉛、マグネシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。

今日の献立では、高野豆腐の卵とじとして登場しています。味わっていただきましょう。