

給食紹介

令和 5年 12月 5日(火)

麦ごはん 牛乳
麻婆豆腐 三色ナムル



大豆

今日の給食は、『麻婆豆腐』です。

麻婆豆腐は、にんにく・ねぎ・にんじん・ピーマン・しいたけなどの食材をみじん切りにして、挽肉と炒め、みそ・豆板醤・砂糖・しょうゆなどの調味料で調味した中華料理です。

豆腐は大豆からつくられています。大豆は“畑のお肉”とも言われるように、植物性のたんぱく質が豊富です。鉄分、ビタミン、食物繊維も含まれます。美容と健康にうれしい食材です。

また、麻婆豆腐の唐辛子の辛み成分“カプサイシン”には、発熱効果や食欲増進・やる気UP↑効果もあります。しっかり食べて寒さに負けないからだをつくりましょう。

～ 自分の体は、自分で食べたものからつくられる ～