献立ひとくちメモ　4月16日（水）

大豆は中国が原産地で、日本には縄文時代に朝鮮半島を経て入ったといわれています。品種が多く、調理方法の幅も広いです。良質なたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。

豆類の中で最も生産量が多いのは大豆です。日本の「古事記」に五穀の一つとして記されているほど歴史が古く、とうふ、納豆、みそなど、独特な加工品が多く作られてきました。日本は加工技術が高いため、日本の大豆は味と質がよいことが知られています。また、欧米では「ＴＯＦＵ」と呼ばれており、健康食品として定着しています。

今日の給食は大豆と大豆の加工品（高野豆腐・みそ）がたくさん使用されています。たくさん食べて骨や筋肉をつくりましょう！