



れいわ ねん がつ か きん
令和4年11月25日（金）

きょうのこんだて

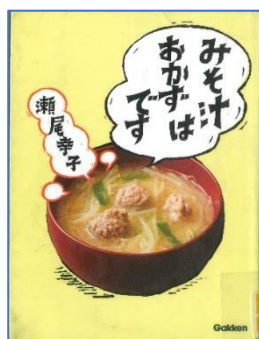
どくしょじゆんかん め に ゆ - わしょく ひ め に ゆ -
(読書旬間メニュー・和食の日メニュー)

- ・ ごはん ・ 牛乳
- ・ 「みそ汁はおかずです」より
- ★ はくさい+さば缶+にんじんのみそ汁
- ・ 「コクリコ坂から」より ★ あじフライ
- ・ ボイルキャベツ ・ 1食ソース

11月14日から 11月25日
まで「校内読書旬間」
です。この期間中、本に
登場する料理を給
食に組み入れていま
す。どんな本に登場す
るのか図書室で確認し
てみましょう。

片付けについて

ソースの袋は、ビニル
袋に入れてください。



ごはんのみそ汁

日本では、1940年代（昭和15年代）頃までは、大
豆畑のほかに田んぼのへりにも大豆を植え、米と
大豆を組み合わせて育てる地域が各地で見られま
した。これは、土地を遊ばせないむかしの人の工夫
だったので、栄養の面からみても、
米と大豆は相性の良い組み合わせです。↙



米の主成分はでん粉、大豆の主成分はタンパク質で、お互いの栄養成分や
はたらきは重なりません。また、米に含まれるタンパク質には「リジン」と
いう成分が少ないですが、大豆のタンパク質には「リジン」がたくさん含ま
れ、米のタンパク質の欠点を補います。むかしから、食事の主役だった「ご
はんのみそ汁」は理想の組み合わせだったのです。さらに、たくさんの食材
を使ったおかずを組み合わせることで、体に必要な栄養を取り入れること
ができます。

