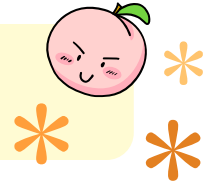


ごじるのお話（小）



みなさん、こんにちは。今日は「ごじる」のお話です。

ごじるは、日本各地に伝わる郷土料理です。大豆を水にひたして、すりつぶしたものを「呉」といい、「呉」をみそしるに入れたものをごじると言います。秋から冬によく食べられます。大豆の他にもいろいろな野菜が入っていて、栄養たっぷりの料理です。

大豆は「畑の肉」とも呼ばれています。これは、大豆が肉と同じくらい多くのたんぱく質をふくんでいるからです。たんぱく質は、丈夫な体をつくるために欠かせない栄養素で、私たちの筋肉や血や骨などをつくっています。

また、大豆は、ごじるのように、すりつぶしたり、煮たりして食べやすくすることで、消化や吸収もよくなります。

今日の給食のごじるには、大豆、豆腐、大根、ねぎ、にんじん、えのきたけが入っています。しっかり食べて、かぜをひかない丈夫な体をつくりましょう。