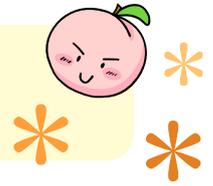


ごじるのお話（中）



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。大豆を水に浸し、すりつぶしたペーストを「呉」といい、「呉」をみそ汁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おり、栄養満点の料理です。

大豆は「畑の肉」とも呼ばれます。これは、大豆が肉と同じくらい多くのたんぱく質を含んでいるからです。たんぱく質は、丈夫な体をつくるためには必要不可欠な栄養素で、私たちの筋肉や内臓など、体をつくっています。大豆は、ごじるのように、すりつぶしたり煮たりすることで食べやすくなり、消化や吸収もよくなります。

今日の給食のごじるには、呉、豆腐、大根、ごぼう、ねぎ、にんじんが入っています。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。