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。大豆を水に浸して、すりつぶしたペーストを「呉（ご）」といい、「呉（ご）」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た、栄養満点の料理です。

ところで、大豆は「畑の肉」といわれますが、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、私たちの筋肉や内臓など、丈夫な体をつくるためには必要不可欠な栄養素です。

また、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、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。