

令和3年 10月 25日(月)



今日の南中給食



メニュー

- ・ご飯
- ・小魚のガーリック揚げ
(1人5本くらい)
- ・野菜の五目炒め
- ・みそけんちん汁
- ・牛乳



みそとは？

みそは、江戸時代から「^{じょう}滋養（体の栄養になること）がある」
「毒を消す」「血のめぐりを良くする」などと言われてきました。
当時は科学的なことは^{かいめい}解明されていませんでしたが、経験上、
そういうことが感じられてきたようです。

「畑の肉」と呼ばれる大豆が主材料の、みその栄養価は、なんと
いってもタンパク質を多く含むことです。しかも、^{きん}こうじ菌が出す
^{こうそ}酵素によって、たんぱく質はペプチド（アミノ酸が2個以上に
つながったもの）やアミノ酸に分解されているので、大豆より
消化がしやすい食品です。