

がつ か げつ  
2月1日 (月)

# ランチタイム

きょう きゅうしょく  
今日の給食

ぶた どんぶり  
\*豚キムチ丼

う まめ  
\*打ち豆サラダ

まめ  
\*きなこ豆

ぎゅうにゅう  
\*牛乳



今日は打ち豆の話です。

打ち豆とは大豆を水につけておいたものを、石臼にのせて木槌でたたいてつぶしたものです。つぶした大豆を乾燥させることで長い間保存することができ、調理する時間も短くてなります。

日本の日本海側の地域は、冬になると雪がたくさん降ります。このたくさんの雪に包まれる町々は昔は道路が通れなくなってしまい、お店で買い物もできなくなるので、昔は雪の季節が訪れる前に保存食を用意しておきました。その一つが打ち豆です。

豆にはたんぱく質が多くふくまれているので、お肉やお魚が手に入りにくくなる雪の季節には大事な栄養源でした。

今日は新潟から届いた打ち豆でサラダを作りました。よく味わって食べましょう。

