

毎月19日は「食育の日」

筑摩夜間部の食育は、「郷土食の大切さを知ろう！！」

**明日の給食には、
「ずんだ餅」を作って頂きます！**

全国的には、仙台の郷土食として有名ですが、
諏訪地方でも、「のたもち」と言って、塩で味付けて、
とろろのように、ご飯にかける風習があったそうです。

今月の食育

**明日は、
あなたの食感をためしてみよう！**

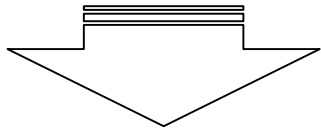
「ずんだ餅」の具は、なんでしょう？

お楽しみに！！



ずんだ餅の具は 「えだまめ」

えだまめは、すごい！！！！



「えだまめ」は「大豆」の成長途中のものです。
蛋白質と脂肪を多く含む**細の肉**の異名を持ちます。

枝豆を食べると、「お肉」と「野菜」を一緒に食べるのと同じくらい

バランスが良い！！

疲労回復

血液サラサラ、血流改善、コレステロール除去

カルシウム

骨粗しょう症予防

全員に

がん予防、老化予防、夏ばて防止、脳力向上

おつまみに枝豆が定番ですが、アルコール分解する成分が含まれているのです。

おつまみに、枝豆を選んだ背景には、ちゃんとした知恵と、科学的な根拠があります。