

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月10日(金)

< きょうのこんだて >

ごもくうどん

ぎゅうにゅう

たこやき

(小学校 2 こ、中学校3こ)

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 620/812

たんぱく質(g) 23.0/30.0

脂質(g) 21.5/27.1

食塩相当量(g) 2.3/3.1

カルシウム(mg) 260/277

きょう はなし
今日のお話は「たこ焼き」についてです。「たこやき」のもとになった
めいじじだい お たいしょうじだい た
のは、明治時代の終わりから大正時代にかけて食べられていた「チョコ焼
き」や「ラジオ焼き」と呼ばれる食べ物です。これらの食べ物が少しずつ
かわり、しょうわ い や とうじょう
変わり、昭和のはじめごろに、たこを入れた「たこ焼き」が登場しました。
たこには、タウリンという成分が含まれています。タウリンは、からだ つか
をとったり、かんぞう たす やくだ
肝臓のはたらきを助けたりするのに役立つといわれています。
む あつ からだ つか き み じ き しょくざい か
蒸し暑さで体が疲れ気味のこの時期にぴったりの食材です。よく噛んで
いただきます。