

3月3日（火）

きょうは、“ほうとう”のお話をします。

きょうの給食では、幅^{はば}が広い袋^{ひろ}入りのうどん^{ふくろ}を使っていますが、
本来^{ほんらい}の“ほうとう”は、かぼちゃ、ねぎ、ごぼう、にんじんなどいろ
いろな野菜や肉を入れ、幅^{はば}の広い麺^{めん}を生^{なま}のまま加^{くわ}え味噌^{みそ}味^{あじ}で煮^に込^こ
みます。うどんと違い、麺^{めん}を打^{ちが}った後^{のち}、すぐ^{なま}に切^にって生^{なま}のまま煮^に込^こ
むので汁^{じゆ}に粘^{ねば}り気^けが出^でることが特^{とく}徴^{ちゆう}です。さらに、いろい^{ぐざい}ろな具材^{ぐざい}が入
っているので、ビタ^{しよく}ミン^{もつ}や食^{せん}物^い繊維^いなどを豊^{ほう}富^ふに摂^とることができま
す。また、身^{からだ}体^{あたた}も温^{あたた}まり寒^{ひや}い季^き節^{せつ}にはピッ^{こん}タ^だリの献^{こん}立^{だて}ですので、し
っか^かり残^かさずによく噛^かんで食^くべましよう。