

## 9月20日（火）

きょうは、“きつねうどん”についてのお話をします。“きつねうどん”とは、<sup>あまから</sup>甘辛く<sup>に</sup>煮た「あぶらあげ」をのせたうどんのことです。名前の<sup>ゆらい</sup>由来は、キツネの大好物が「あぶらあげ」だという言い伝えからだというのが一番有名です。

「あぶらあげ」は、<sup>だいず</sup>大豆の<sup>かこうしょくひん</sup>加工食品である<sup>とうふ</sup>豆腐を揚げた食品なので、<sup>えいよう</sup>栄養が<sup>からだ</sup>身体に<sup>きゅうしゅう</sup>吸収されやすい形になっています。<sup>とく</sup>特に、たんぱく質とカルシウムがとて<sup>ふく</sup>も多く含まれています。たんぱく質・カルシウムは<sup>とも</sup>共に、<sup>じょうぶ</sup>丈夫な<sup>からだ</sup>身体を作るのには<sup>か</sup>欠かせない<sup>えいよう</sup>栄養ですので、しっかりよく<sup>か</sup>噛んで残さずに食べましょう。