

## 10月4日（火）

きょうは、“大豆しゃりしゃり揚げ”のお話をします。

この<sup>こんだて</sup>献立は大豆と“<sup>に ぼ</sup>煮干し”を油で<sup>あ</sup>揚げ、<sup>あまから</sup>甘辛のしょうゆのタレを<sup>こんだてめい</sup>からめた料理です。「しゃりしゃり揚げ」という<sup>あ</sup>献立名ですが、揚げた“<sup>に ぼ</sup>煮干し”を大豆とタレと<sup>ま</sup>混ぜる時に「シャリシャリ」という音がすることから「しゃりしゃり<sup>あ</sup>揚げ」という名前がつけました。

“<sup>に ぼ</sup>煮干し”には、<sup>ほね じょうぶ</sup>歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムがたっぷり<sup>ふく</sup>含まれていて、さらに、カルシウムの<sup>きゅうしゅう</sup>吸収を助けてくれるビタミンDもたっぷり<sup>ふく</sup>含まれていますので、しっかり残さずに食べましょう。