

10月18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、^{あまから}甘辛く^に煮た「あぶらあげ」をのせたうどんのことです。名前の^{ゆらい}由来は、キツネの好物が「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、^{だいず}大豆の^{かこうしょくひん}加工食品である^{とうふ}豆腐を揚げた食品なので、^{えいよう}栄養が^{からだ}身体に^{きゅうしゅう}吸収されやすい形になっています。^{とく}特に、たんぱく質とカルシウムがとても多く^{ふく}含まれています。たんぱく質・カルシウムは^{とも}共に、^{じょうぶ}丈夫な^{からだ}身体を作るのには^か欠かせない^{えいよう}栄養ですので、しっかりよく^か噛んで残さずに食べましょう。