

1月17日（水）

きょうは、「マーボー豆腐」に使われている“豆腐”についてのお話です。

みなさんは、“豆腐”が何から出来ているか知っているでしょうか？ “豆腐”は、大豆^{だいず}からできています。大豆^{だいず}はもともと消化^{しょうか}があまり良くないので、体^{からだ}の中で栄養^{えいよう}になりにくい食べ物です。しかし、豆腐^{とうふ}に加工^{かこう}することによって、とても栄養^{えいよう}になりやすくなります。原料^{げんりょう}の大豆^{だいず}には、たんぱく質^{たんぱくしつ}のほかにカルシウム^{カルシウム}も多いので、骨^{ほね}がスカスカになって、折れ^おやすくなってしまう病気^{びょうき}である「骨粗しょう症^{こつそしょうしやう}」という病気^{びょうき}を防ぐ効果^{こうか}もある、とても体に良い食べ物です。きょうも、しっかりよくかんで、残さず食べるようにしましう。