

7月11日（月）

きょうは、「マーボーどうふ」に使われている“とうふ”についてのお話です。

みなさん“とうふ”は何から出来ているか、みなさん、知っていますでしょうか？“とうふ”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、体の中で栄養^{えいよう}になりにくい食べ物です。

しかし、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。原料の大豆^{だいず}には、たんぱく質のほかにカルシウムも多いので、骨^{ほね}がスカスカになって、折れやすくなってしまいう病気である「骨粗しょう症^{こつそしょうしょう}」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。