

6月15日（月）

今日の給食は、「かめやまっ子給食」です。かめやまっ子給食とは、亀山市内でとれた食材をたくさん使った給食のことです。

今日の献立は、ごはん、牛乳、こや豆腐のたまごとじ、あまずあえ、亀山茶ゼリーです。

亀山でとれた食材を紹介합니다。こや豆腐の卵とじに入っているたまねぎ、にんじん、ねぎ、あまず和えに入っているキャベツ、亀山茶ゼリーのお茶です。

今日は、「高野豆腐」のお話です。高野豆腐は「凍り豆腐」とも言われ、およそ800年前の鎌倉時代、高野山のお坊さんたちによって作られました。肉や魚を食べることができないお坊さんたちが、精進料理の一つとして豆腐を食べていたところ、ある冬の寒い日に、残っていた豆腐が山の厳しい寒さで凍ってしまいました。翌日、それをとがして食べてみたところ、豆腐とは違った食感でおいしく食べられました。凍らせることで、豆腐の中の水分がぬけて乾燥し、腐りにくくなります。豆腐と同じように、たんぱく質やカルシウムがたくさん含まれている高野豆腐は貴重な栄養源として全国に広まり、みんなに食べられるようになりました。