

食育ニュース

7月10日(水)

皿なし

れいとろ
冷凍みかん

飯椀

とうにゅう
豆乳ココア

チキンをのせましょう。

平皿 ピザトースト

ふうみ
カレー風味ポトフ

深皿

とうにゅう とうふ つく しょうさい とうふ だいず
豆乳は、豆腐を作るときにできる食材です。豆腐は、大豆
みず つ いしらす ひ かま に むの しぼ
を水に浸け、それを石臼で挽き、釜で煮たあと、布で絞って
つく で えきたい とうにゅう しぼ
作ります。そのときに出る液体が「**豆乳**」で、絞りカスが「**おから**」です。
とうにゅう だいず しぼ じる はたけ にく よ えいよう
つまり、豆乳は「大豆の絞り汁」になります。「**畑の肉**」と呼ばれるほど栄養
だいず きんにく けつえき しつ
のある大豆からできているので、**筋肉や血液のもとになるタンパク質**がしっか
からだ ちょうし ととの びよう こうか
りとれます。また、**体の調子を整え、美容にも効果**があります。



給食室の様子

ポトフのチキンは、スープと調味料で時間をかけて煮込み、ほろほろとやわらかくジュシーに仕上げられています。

