

# 食育ニュース

11月13日(水)

じゃこサラダ

ドレッシングを  
まぜましょう。

平皿

ぎゅうにゅう  
牛乳

ソースをかけましょう。

ぱりぱりチキン

副菜皿

はん  
ご飯

五目スープ

飯椀

きぬ どうふ もめんどうふ しょくかん ちが  
**絹ごし豆腐**と**木綿豆腐**。食感以外にも大きな**違い**があります。



もめん とうにゅう  
**木綿**は、豆乳を一度固め、くずしてから圧力をかけて**水分を絞り**、再び固めて作り  
ます。栄養分が圧縮され、**たんぱく質・カルシウム・鉄分**が、絹ごしに比べ**2~3割多**  
**く**含まれます。一方、**絹ごし**は、木綿よりも濃い豆乳に**凝固剤**を加え、そのまま固め  
て作ります。水分を絞らないので、**ビタミンB群**や**カリウム**などが**流れ出ず**に済み、木綿  
**より多**くなります。**カルシウム**や**鉄分**を摂りたい時には**木綿豆腐**、**ビタミンB**や**カリウム**を  
摂りたい時には**絹ごし豆腐**を選んでみるといいですよ。

## 給食室の様子



今日の五目スープには、舌触りの良  
い「絹ごし豆腐」を使用しました。



ちりめんじゃこは、あらかじめオーブンでローストし、香ばしさを引き出しておきます。