

食育ニュース

7月10日(金)

皿なし 冷凍パイナップル

飯椀

豆乳ココア

平皿

ピザトースト

手羽元をのせましょう。

カレー風味ポトフ

深皿

豆乳は、豆腐を作るときにできる食材です。豆腐は、大豆

を水に浸け、それを石臼で挽き釜で煮たあと、布で絞って

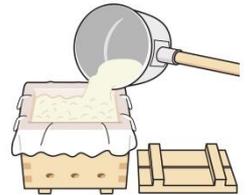
作ります。そのときに出る液体が「豆乳」で、絞りカスが「おから」です。

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



手羽元は、朝からじっくり煮込みました。

