



飯椀

スパイシービーンズ

ぎゅうにゅう  
牛乳

ドレッシングを  
まぜましょう。

副菜皿

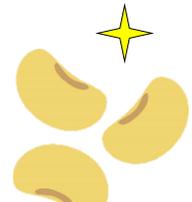
深皿

あんかけ焼きそば

ちゅうか  
中華ごまサラダ

大豆は「**畑の肉**」と言われ、**栄養価が高い食品**です。その中でも特に注目されている「**大豆たんぱく質**」と「**大豆イソフラボン**」のお話をします。

大豆のタンパク質は、体の中で作ることはできない**必須アミノ酸**をバランスよく含み、**筋肉の増強**、**ストレスの軽減**、**免疫力の維持**などの働きをします。



また、イソフラボンという成分は、**緑茶のカテキン**の仲間で、**生活習慣病**や**骨粗しょう症**などの**予防効果**が期待されています。

日本人の**長寿の秘訣**とも言われる大豆。**積極的に**食べましょう。

## 給食室の様子



パプリカやチリパウダーでスパイシーに仕上げた大豆です。

野菜たっぷりのあんかけ焼きそばで、風邪を予防しましょう。