

き ぼ だいこん にも  
切り干し大根の煮物

ぎゅうにゅう  
牛乳

平皿

あ ぎょうざ  
ジャンボ揚げ餃子

副菜皿

はん  
ご飯

だいず  
大豆のふりかけ

じる  
いもこ汁

飯椀

## ○×クイズ

だいず  
大豆に関する○×クイズです。



- ①大豆は<sup>えだまめ</sup>枝豆が成長したもので、同じものである。○か×か？
- ②大豆の<sup>じきゅうりつ</sup>国内自給率は50パーセントである。○か×か？
- ③大豆とごぼう、同じ100gなら<sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維は大豆の方が多い。○か×か？

(答えは一番下に記載)

## 給食室の様子

煎り大豆を使って、香ばしいふりかけに仕上げました。



揚げ餃子は先月のリベンジ！丁寧に具を包んで揚げてくださいました。



カルシウムは大根の20倍！栄養満点の切り干し大根をじっくりと炒め煮にしました。



### クイズの答え

- ①… ○ (枝豆は枝つきのまま収穫した若い大豆の種子です。茶色くなるま畑に放置してから収穫すると大豆になります。)
- ②… × (平成29年度 農林水産省調べでは、わずか7%でした。)
- ③… ○ (大豆100gに含まれる食物繊維は17.1g、ごぼうは5.7gで、約3倍もあります。)