



飯碗

さんしゆ
三種のビーンズサラダ

ぎゅうにゅう
牛乳

深皿

とうふだんご
豆腐団子スープ

平皿

あ
きなこ揚げパン

現代人に不足しがちな栄養がたっぷり詰まった豆!



みなさん、最近「豆」を食べていますか？今日のサラダには、いんげん豆・ひよこ豆・金時豆の三種類の豆が使われています。豆は、日本で古くから食べられており、海外でもメジャーな食材ですが、日本の現代人は豆を食べる機会が減っています。豆には、人間の体を作り・動かし・整える栄養素として、タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。昔と比べ現代人は、肉料理やスナック菓子などを多く食べるようになり、カルシウムや鉄分、食物繊維が不足しています。

偏った栄養バランスを補うためにも、豆を積極的に食べましょう！

給食室の様子

木綿豆腐と白玉粉を練り、もちもちの団子を作りました。



栄養豊富な豆をしっかりと食べましょう！

