

きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

れいわ ねん
令和5年

10月12日(木)

とうにゅう
ポテトのミニ豆乳グラタン

ウイナーピラフ

キャベツのスープ



きゅうにゅう
牛乳

ち
よ
っ
と
モ
メ

きょう がつ にち とうにゅう ひ がつ
今日10月12日は“豆乳の日”です。10月はスポーツ
けんこう おお おこな にち
や健康についてイベントが多く行われます。そして、12日は
“とう(10)にゅう(2)”と読む語呂合わせからこの日を
“豆乳の日”としました。とうにゅう けんこう たも すぐ
“豆乳の日”としました。豆乳が健康を保つために優れた
しょくひん さいきん けんこうてき
食品であることをアピールし、最近ではヘルシーで健康的な
の もの とうにゅう だいず みず
飲み物としてもブームになりつつあります。豆乳は大豆を水
ひた みず くわ に する べつめい
に浸してすりつぶし、水を加えて煮つめた汁です。別名“ソイ
ミルク”といます。ほうふ だいず えいよう まる
豊富な大豆の栄養を丸ごととることがで
き、きゅうにゅう か りょうり りょう
き、牛乳の代わりとしていろいろな料理にも利用できます。
きょう とうにゅう あじ
今日は“ポテトのミニ豆乳グラタン”にしました。味わって
みてください。

きょう しばのうさんぶつ なかのうえん こまつな
今日の地場農産物 中野農園より小松菜です。