

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



ぎゅうにゅう
牛乳

ちよつとメモ

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
 とうにゅう ひ 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、
 ぎゅうにゅう か りょうり りょう
 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。