

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

2月29日(木)

きょうのもりつけ

★にんじんカップケーキ★



きゅうにゅう
牛乳

★5年生が
考えた
メニュー★

やさい
★野菜たっぷりチャーハン★

ぶたにく こまつな
豚肉と小松菜のスープ

ちよつとメモ

きょう とうふ はなし とうふ だいず みず
今日は“豆腐”のお話です。豆腐は大豆をつぶし、水を
くわ にだ とうにゅう かた だいず
加えて煮出した豆乳をにがりで固めたものです。大豆の
えいよう まる かた しつ
栄養を丸ごと固まらせたものですから、たんぱく質もミネ
ラルもいっぱい入った食べ物です。また、大豆にふくまれ
る“イソフラボン”という成分には、カルシウムが骨から
げんしょう ふせ はたら
減少するのを防いでくれる働きがあります。ですから、
せいちょうき とく おとな た
成長期のみなさんには特にですが、大人にもおすすめの食
もの さいきん ざいりょう と い
べ物なのです。また、最近ではスイーツの材料にも取り入
れられています。今日はスープに入っています。しっかり食
べましょう！

きょう じ ばのうさんぶつ つづきいさおのうえん なが なかののうえん こまつな
今日の地場農産物 都築 勲 農園より長ねぎ、中野農園より小松菜です。