

9月19日（火）



今日の給食は 三色丼 きゅうりの即席漬け めかぶ汁 牛乳で
す。大豆から豆乳を絞った後に残る食品が「おから」です。

身体を作る基になるたんぱく質や、胃腸の調子を整えてくれる

食物繊維は豆乳より多く含まれています。今日の三色丼にはお

からが入っています。カレーやシチューの味をまろやかにするため

におからを混ぜたり小麦粉の代わりにおからを使って蒸しパンやケーキやクッキーを作ること

できます。片栗粉と混ぜて焼くと餅のようになりますので、色々と試してみてください。