

今日の給食は きな粉トースト 豆乳クリームシチュー フレンチサラダ 牛乳です。

今日のシチューは牛乳ではなく豆乳で作っています。豆乳は牛乳に比べて、含まれているカルシウムの量は少ないのですが、「イソフラボン」というカルシウムを骨に蓄えるのに必要な栄養素が含まれています。また、牛乳には含まれていない鉄分も豊富に含まれていますのでしっかり食べてください。

【今日のクイズ】

きな粉は 次のうち何からできているのでしょうか。



1. とうもろこし
2. 大豆
3. ジャガイモ

答えは2番です。

きな粉は大豆をすりつぶして粉にしたものです。今から1500年程前の奈良時代には食べられていました。



豆乳シチューが鍋いっぱいになりました。