

6月7日（金曜日）

きゅうしょく

給食メモ

えだまめは、大豆の成長途中だということを知っていますか？

えだまめは、成長途中といっても「畑の肉」と言われる大豆と同じくらい良質なたんぱく質があり、さらに、大豆には少ないビタミンもたくさん含まれています。

えだまめは新鮮さがとても重要です。収穫して、1日すぎるだけで多くのビタミンがなくなってしまうので、保存したい場合は、すぐにゆでて、冷凍保存することがオススメです。

そのほかにも大豆にはさまざまな活用法があります。しょうゆやみそ、豆腐、納豆、きなこなど料理に欠かせないものが大豆からできています。家庭で育ててみてもおもしろいですね！

きょう こんだて
今日の献立

- ・ 米粉パン
- ・ 牛乳
- ・ グリルハンバーグ
- ・ えだまめサラダ
- ・ 豆のニョッキと トマトスープ



なっとう



しょうゆ



だいず



みそ



とうふ



きなこ

ず だいず
図のように大豆は

いろいろな食品に生まれ変わります