

きょうのこんだて

5がつ16にち

わかめごはん
とうふのみそしる
あじのしおやき
ぶろっこりーのおかかあえ



きょうのポイント

とうふ

たんぱく質は牛乳の2倍、脂質は同程度含まれています。

大豆の水溶性たんぱく質のみを固めてできるのが豆腐のため、とても消化がよくてお腹にやさしい食品です。今日の給食では「みそ汁」に入っていますが、他に「麻婆豆腐」や「冷ややっこ」「卵とじ」や「豆腐グラタン」などいろいろな調理方法があります。

大豆からできる代表食材ですね。

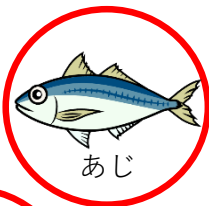
ゆっくり
よくかんで
たべよう



5がつ16にち きょうのたべもの



わかめ



あじ



とうふ



こんぶ



みそ



あぶらあげ



さとう



ごはん



にんじん



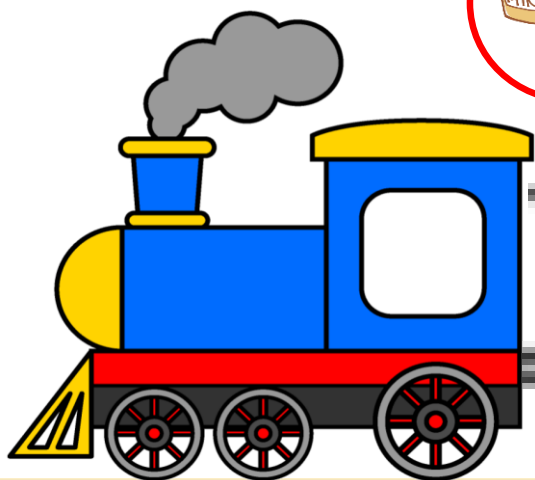
あおねぎ



ブロッコリー



たまねぎ



からだを
つくるもと

げんきいっぱい
エネルギーのもと

びょうきにまけない
からだのちょうしを
ととのえる